



FRAUEN-AUSZEIT – Achtsamkeit, Energiemanagement & Selbsterkenntnis für Frauen

Ein Seminar mit Coach Veronika Herrmann

Ich-Zeit einmal nur unter Frauen erleben! Die Frauen-Auszeit bietet einen erfüllenden Rückzug zur Regeneration und Burn-Out-Prävention, an einem schönen Ort, in unberührter Natur und den Bergen gelegen. Neben wirksamen Selbstreflexions-Methoden, mit denen Sie sich Ihren Druck aus Beruf und Alltag nehmen können, erhalten Sie alltagstaugliche Entspannungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Meditationsformen. Veronika Herrmann ermöglicht es Ihnen, sich ganz bewusst mit sich selbst zu beschäftigen und sich nebenbei auch noch draußen zu bewegen. Ob sportlich oder gemütlich bleibt hier jedem selbst überlassen. Eine Woche, die Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen machen und Ihren Lebensstil verändern wird. In einer geschützten Gruppe von Frauen, in der das Weibliche Raum hat.

Veronika Herrmann

Als ursprüngliche Physiotherapeutin hat sich Veronika Herrmann seit 2006 zum körper- und lösungsorientierten Coach für Lebensthemen, Umbruchsituationen, Beziehung, Sexualität, zur Stressmanagement- und zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Meditation, Energiearbeit, Hypnose und Systemischer Sexualtherapie zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG) weitergebildet. Sie arbeitet als selbständiger Coach, Seminarleiterin für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener (Online-) Praxis. Veronika Herrmann stammt aus München, hat lange in Murnau am Staffelsee und Garmisch-Partenkirchen gelebt und ist Bewegungs-, Natur- & Genussmensch. Sie kennt die Wichtigkeit der Regeneration von Körper und Geist. Ihr Hauptanliegen ist es, Ihren Teilnehmern einen entspannten und achtsamen Lebensstil in der Alltagspraxis nahe zu bringen und ihn unabdingbar zu leben. Näheres unter www.veronika-herrmann.de.

Der FRAUEN-AUSZEIT-Ablaufplan – entspannt für Sie gestaltet:

Tag 1: Anreise, Begrüßungsrunde 18:00 Uhr (Vinothek); ca. 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Tag 2

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std. (Meditation, Morgenrunde, Übungen, Dyaden)

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std.

13:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std. (Abendrunde, Tagesthema, Übungen, Entspannungseinheit)

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen (je nachdem welche Zeit wir gemeinsam absprechen)

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 3

08:00 Uhr: Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück

(Optional je nach Wetter, falls am Vortag noch nicht geschehen:

11:00 Uhr: Achtsames Gehen – Achtsamkeits-Gang mit Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen draußen ca. 2,5 Std)

Sonst: Auszeit zur freien Verfügung

13:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

17:00 Uhr Abendeinheit 1-1,5 Std.

19/20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:30 Uhr: Auszeit

Tag 4

08:00 Uhr: letzte Morgeneinheit 1-1,5 Std.

09:30 Uhr: letztes gemeinsames Frühstück

Anschließend steht der Tag zur freien Verfügung inkl. SPA-Nutzung

Facts & Figures:

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug bestehend aus A4-Block und Stift
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Seminareinheiten
- Wanderausrüstung und -bekleidung, feste knöchelhohe (Wander-)Schuhe
- kleinen Wanderrucksack, Wasserflasche, Sonnencreme
- warme Jacke, wetterfeste Kleidung, Sonnenhut, Mütze, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Badebekleidung im Sommer für den erfrischenden Sprung in den Infinity-Pool oder den Naturbadeteich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- gute Laune, **die klare Bereitschaft etwas an sich selbst verändern zu wollen**, Lust auf Körperübungen & Experimente
- und was Sie sonst für Ihre Auszeit in Bayern noch so brauchen ... ☺

Nachbetreuung: E-Mail-Kontakt und Vernetzung der Gruppe untereinander. Auszeit-Videotipps und monatlicher praktischer Auszeitipp per E-Mail. Online-Coaching zum gesondertem Honorar nach Terminvereinbarung.

Eine steuerliche Absetzbarkeit dieses Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung kann möglich sein.

Preis Refresher-Seminar & Hotel:

3 Übernachtungen und tägliche Seminareinheiten im HUBERTUS **inklusive einer Auszeitbonus-Behandlung á 50 min.** 2024 **ab 1.130€ bis ab 1.220€** pro Person **je nach verfügbarer Zimmerkategorie und Hotelauslastung, inkl. Vollverpflegung und SPA-Benutzung**, siehe unten. Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage bzw. je nach Verfügbarkeit. Auf Wunsch Frühstück am Anreisetag für 15€ statt 28€. Komm gern einen Tag früher oder bleib einen Tag länger, um die Frauen-Auszeit ganz tief einsinken zu lassen. Das hat sich erfahrungsgemäß bewährt.

- Gamsnest-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.130,- EUR
- Steinbock-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1190,- EUR
- Hochalpe-Zimmer (3 Übernachtungen) und eine Behandlung à 50 Minuten inklusive Seminargebühr ab 1.220,- EUR

Die Gesamtkosten werden vor Ort berechnet. Das Hotel bittet im Vorfeld um eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises. Stornobedingungen: Geht die schriftliche Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Beginn des Seminars bei Veronika Herrmann oder dem Hotel HUBERTUS ein, werden 60% des Gesamtreisepreises für Hotel und Seminar berechnet. Mit einem zusätzlich buchbaren Stornoschutz von 4€ pro Person und Tag ist eine Stornierung bis 14 Tage vor Anreise kostenfrei möglich. Sollten Sie eine reine Seminarkosten-Rechnung von mir persönlich brauchen, so können wir das natürlich getrennt verrechnen, einfach mir und dem Hotel direkt bei der Anmeldung vorab Bescheid sagen. Im Nachhinein ist das leider nicht mehr möglich. Vor Ort ist es für einzelne Teilnehmer möglich, ein individuelles Coaching gegen gesondertes Honorar dazubuchen. Dazu bitte am besten vorher oder zu Beginn des Seminars mit mir Rücksprache halten.

Termine:

20.10.-23.10.2024 & Vorschau: 31.08.-03.09.2025 (Preise 2025 ab Herbst 24)

1-3 Tage Auszeit-Einzeltraining zu einem anderen Datum wochentags gerne auf Anfrage.

Und sollten Sie schon einen Tag früher an- und abreisen können, so verlängern Sie gerne direkt im Hotel HUBERTUS Ihre Buchung. Oder legen Sie sich den Spa-Termin bereits vor oder erst nach der Frauen-Auszeit. Denn Gelassenheit im Seminar ist Trumpf!

Buchung:

Online unter www.veronika-herrmann.de
Veronika Herrmann (Seminarleitung),
kontakt@veronika-herrmann.de.

oder

HUBERTUS unter Tel. +49 (0)8328/9200 und
info@hotel-hubertus.de, **www.hotel-hubertus.de**.

Das Angebot inkludiert außerdem:

- Wohlfühl-Kulinarik mit Frühstücksbuffet, vitalem Lunchbuffet am Mittag und einer kleinen Kuchenauswahl am Nachmittag. Gourmet-Dinner mit drei verschiedenen Hauptgängen zur Wahl. Einmal wöchentlich Themenbuffet, danach Allgäuer und Bregenzer Käsespezialitäten an der Bar. Begrüßungsaperitif bei Anreise, Obst auf dem Zimmer bei Anreise, Tee- und Wasserbar.
- Benutzung des Sauna- und Wohlfühlbereichs mit finnischer Sauna, Dampfbad, Kräutersauna und Infrarotkabine im Behandlungsbereich (Saunasachen kostenfrei vor Ort)
- Infinity-Pool und japanisches Onsen-Becken, sog. „heiße Quellen“
- **1 Auszeitbonus-Behandlung á 50 min**
- Täglich wechselndes Aktivprogramm
- Stretch & Relax, AquaFit, Bodystyling und die Nutzung der topmodernen Fitness-Lounge.
- Mehrmals wöchentlich geführte Bergtouren.

Balderschwang ist eine Pause wert, das verspreche ich Ihnen.

Die Frauen-Auszeit wird Sie zu einem deutlich gelasseneren Menschen mit einem achtsameren Lebensstil machen.

Ich freue mich auf die Frauen-Auszeit mit Ihnen!

Ihre

Veronika
Herrmann