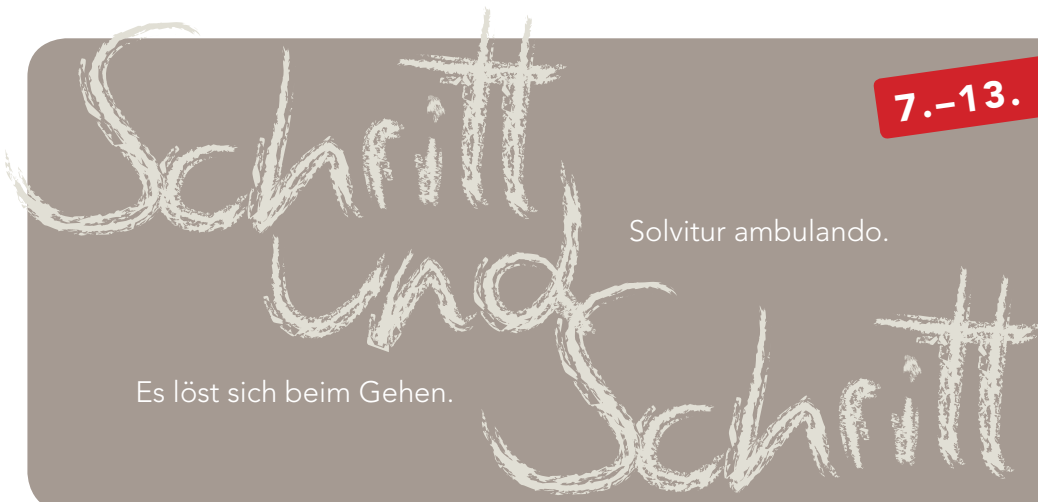


7.-13. SEPTEMBER 2019



Solvitur ambulando.

Es löst sich beim Gehen.

Expedition & Entwicklung – ein abenteuerliches Projekt für Frauen auf (beruflich) neuen Wegen!

Aufgrund mehrfacher Nachfrage bieten wir dieses großartige Erlebnis im September 2019 wieder mit zehn freien Plätzen an:

Fünf Tage alleine Wandern auf dem Rheinsteig!

Alleine? Ja, Sie laufen alleine. Jede für sich.

Ausgestattet mit einem kostbaren Schatz: »Zeit für mich!« Eine Auszeit, in der Sie sich in der uns Menschen so ursprünglichen Form der Bewegung erfahren: Im Gehen – nicht im Rennen, nicht im Hetzen, nicht im Ziel-Erreichen-Müssen, sondern im »Schritt und Schritt«.

Sie sind gestartet. Endlich. Mit phänomenaler Wirkung: Wachsende Sicherheit, tiefe Ruhe, Klarheit. Der Rheinsteig als Premium-Wanderweg im Weltkulturerbe „Oberes Mittelrheintal“ bietet den perfekten Mix aus leichter Orientierung und persönlicher Herausforderung! Sie wandern Ihrem eigenen Maß entsprechend, im eigenen Tempo und Rhythmus, Ihrer eigenen Neugierde folgend ...

Sie sind unterwegs – auf Ihrem eigenen Weg!

Gemeinsam haben Sie sich bestens vorbereitet, Beschwerliches zurückgelassen und staunen mit leichtem Gepäck über die Fügungen des Lebens.

Diese einzigartige Methoden-Komposition* aus PotenzialCoaching, FELDENKRAIS® und Wandern beflügelt Ihre Power auf allen Ebenen: Sie erfahren auf sehr ursprüngliche Weise, was Sie brauchen und wie Sie es bekommen.

Vorbereitungstag | Der Weg zum beruflichen Wunschziel ähnelt einer herausfordernden Wanderung – hier wie dort: Achtsamkeit, Orientierung und Beweglichkeit erlauben ein geschmeidiges Voranschreiten. An dem **interaktiven Vorbereitungstag** geht es neben einer »Standortbestimmung« darum, die eigene Bewegung – konkret körperlich – feiner und differenzierter wahrzunehmen: Was eigentlich ist Gehen? Was braucht es hinsichtlich Aufrichtung? Gleichgewicht? Atmung? Ist es möglich, ein leichteres Gehen zu entdecken? Und wenn es der Körper findet, findet es auch der Geist? Ein Tag der Bewegung und Wahrnehmung auf Grundlage von FELDENKRAIS® – »Bewusstheit durch Bewegung«.

Natürlich gibt es auch Zeit dafür, dass Sie Ihre Fragen formulieren und wir gemeinsam Antworten entwickeln.

24-Stunden-Hotline | Während der Wandertage haben Sie die Möglichkeit – im Fall der Fälle – uns telefonisch zu erreichen.

Reflexionstag | Am Tag danach treffen wir uns zur **gemeinsamen Reflexion**, teilen die Geschichten und Erfahrungen und feiern Ihren Weg! Wir freuen uns auf Ihr Strahlen!

Einzelcoaching | Zusätzlich zum Programm kann Einzelcoaching zur Vertiefung gebucht werden.

*) Die Hollatz-Schneider-Methode wurde 2015 im Rahmen einer Studie erstmals wissenschaftlich erforscht.

- 1| Vorbereitungstag: **Samstag, 7. September**, 13.00–18.00 Uhr
- 2| Wandertage auf dem Rheinsteig: **Sonntag–Donnerstag, 8.–12. September**
- 3| Reflexionstag: **Freitag, 13. September**, 9.30–13.00 Uhr
- 4| Einzelcoaching, exkl., nach Vereinbarung

LEITERINNEN DES PROJEKTS

Anke Hollatz, Ethnologin, zert. Berufsberaterin | www.ideale-berufsstrategie.de

www.womensjoblunch.de -> angebote -> specials

Christina Schneider, Dipl. Soz.-Päd., Feldenkrais-Pädagogin FVD | www.feldenkrais-schneider.de

VERANSTALTUNGSORT (Vorbereitung/Reflexion)

Kloster Allerheiligenberg, 56112 Lahnstein

KOSTEN

240 EUR, inkl. 24-Stunden-Hotline vom 8.–12. 9. 2019, exklusiv der Einzelcoaching-Termine plus Kosten Ihrer Wanderung (Übernachtung, Verpflegung). Die Kosten sind steuerlich absetzbar.

ANMELDUNGSFRIST : 16. August 2019.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und weitere Infos.

WEITERE INFOS, ANMELDUNG

Anke Hollatz, 0261.96376247 | mobil 01 51.11 65 23 73 | info@ideale-berufsstrategie.de //

Christina Schneider, 02685.986864 | mobil 01 78.4 79 72 58 | info@feldenkrais-schneider.de //