

Die Kraft der Gedanken

Persönlichkeits-Training & Selbstmanagement mit Mental-Coach



Unser Leben wird nicht nur bewegt von Dingen, die wir tun, sondern auch von Gedanken, die wir denken! (Gabriele Erde)

Wenn Sie innehalten – erhalten Sie innerlich Halt! Gönnen Sie sich darum eine Auszeit und betrachten Sie während 2-4 Tagen gezielt, was für Sie in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Welche Ihrer Gedanken und Handlungen wollen Sie für Ihre Zukunft optimieren? Gedanken sind Energie und Sie setzen im Jetzt den Impuls, der Ihre Zukunft beeinflusst und gestaltet. Bei durchschnittlich rund 60'000 gedachten Gedanken pro Tag, gilt es immer wieder bewusst zu beobachten, zu reflektieren und zu entscheiden, was Sie sähen und düngen wollen!

Am Montag lernen Sie bei einem „**Willkommens-Apéro**“ am heimeligen Kamin weitere TeilnehmerInnen und Edith kennen. Dabei verwöhnen wir Sie mit unseren einheimischen Eigerness-Spezialitäten. Während einem rund einstündigen **Gruppen-Talk** stimmen wir uns auf die Themen wie z.B.: „Innehalten – innere Ruhe finden“, „Erholung“, „Entschleunigung“, „Gelassenheit“, „Stressmanagement“ und „Entscheidungen treffen“ ein. Beim anschließenden gemeinsamen Nachtessen können wir uns weiter über interessante Themen austauschen.

Am Dienstag treffen wir uns nach dem Frühstück um 9.30h zum **Gruppen-GEH-spräch**. Beim gemütlichen Gehen in der wunderbaren und einmaligen Natur von Grindelwald, die uns als kostbare Kraftquelle für Herz und Seele dienen kann, leitet Edith zu Gesprächen an. Den persönlichen Austausch in der Gruppe führt sie mit viel Empathie. Wir halten bewusst inne und Sie lernen dabei inspirierende, meditative und spielerische Methoden kennen. Durch gezielte Fragestellungen werden Sie Ihre Gedanken und Handlungen reflektieren und neu beleben lassen. Mit dieser inspirierenden Eigenvorsorge – in Form positiv, klar formulierter Gedanken und den erlernten Methoden – ist der Grundstein dafür gelegt, Ihren Alltag bewusster, selbstverantwortlicher und liebevoller zu gestalten.

Je nach Teilnehmerzahl kehren wir nach 3-4 Stunden zurück ins Hotel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Sie haben auf Anfrage bereits da die **Möglichkeit mit einem Einzel-Coaching** an Ihren persönlichen Themen weiter zu arbeiten. Edith geht individuell auf Ihre persönlichen Themen ein, die sich am Vorabend und am GEH-spräch herauskristallisiert haben.

Ebenfalls gibt es mittwochs und donnerstags Raum und Zeit für **Gruppen- und/oder Privatcoachings**. Die Termine für Mittwoch und Donnerstag sind jeweils individuell mit Edith abzusprechen.

**Nimm Dir Zeit für Menschen, die Dir etwas bedeuten.
Das kannst auch Du selbst sein. (Pierre Franckh)**



Buchbar ab zwei Nächten von **Montag bis Freitag – immer beginnend am Montag**

2 Nächte im Doppelzimmer Superior inkl. Halbpension und Kurtaxen 312.50

3 Nächte im Doppelzimmer Superior inkl. Halbpension und Kurtaxen 438.75

4 Nächte im Doppelzimmer Superior inkl. Halbpension und Kurtaxen 545.00



Zusatznacht CHF 136.25

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht CHF 30.00

Budgetzimmer auf Anfrage möglich

Persönlichkeits-Trainings-Anteil für:

„Willkommens-Apéro“ & Gruppen-GEH-spräch ab 4 Pers. CHF 150.00

Zuschlag bei Kleingruppen ab 2 Personen CHF 75.00 & CHF 50.00 bei 3 Personen.

Ihr Beitrag ans **Individuelle Privat-Coaching**

von 90 Minuten ist CHF 150.-

Alle Preise verstehen sich pro Person

Unsere vorgeschlagenen Daten:

09. – 13. Januar 2017, 16. – 20. Januar 2017, 30. Januar – 3. Februar 2017 und

13. – 17. März 2017 sowie 20. – 24. März 2017

Weitere Daten auf Anfrage möglich.