



Coaching Workshop für Frauen

+ **individuelles Coaching**

Nehmen Sie sich eine Auszeit!
Und erweitern Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten!

Im Coaching Workshop für Frauen lassen Sie Ihren Alltag für ein Wochenende hinter sich.

- Sie arbeiten aktiv an Ihren persönlichen Themen und erkunden neue **Lösungswege** für die kleinen und die großen Herausforderungen Ihres Lebens.
- Sie entwickeln neue Methoden, um Ihre **Beziehungen** in der beruflichen und der privaten Welt positiv zu gestalten.
- Sie klären Ihre **Wünsche** und Ziele und entwickeln Strategien für die Umsetzung.
- Sie nehmen sich Zeit für sich und tanken wieder richtig auf. Vielleicht überraschen Sie sich selbst mit ihren eigenen und noch **verborgenen Ressourcen**.

Wir unterstützen Sie mit vielen Kommunikations-Übungen, Entspannungstechniken aus dem Yoga und Feldenkrais. Sie erfahren die Wirksamkeit von Coaching-Techniken, die Sie aktiv in Ihr Leben einbauen können. Zum Beispiel, um Ihre Beziehungen zum Ehepartner, der Chefin oder zu Ihren Kindern, neu zu gestalten.

Der Wochenendworkshop wird durch ein individuelles Coaching abgerundet

Während des Workshops arbeiten Sie bereits an Ihren persönlichen Themen und bereiten das Coaching vor. Im Coaching klären Sie schließlich eines Ihrer Probleme.

Für Ihr individuelles Coaching vereinbaren wir einen gesonderten Termin in der Woche nach dem Workshop. Ihr Einzelcoaching findet in Berlin oder in Hamburg statt. Ob bei Claudia Horner oder Cornelia Rasch, ist Ihre Wahl. Auf jeden Fall nehmen wir uns ca. 3 Stunden Zeit für Sie.

Vielleicht lassen Sie sich coachen in Bezug auf einen Menschen in Ihrem Leben, an den Sie immer wieder denken müssen, weil Sie sich über ihn oder sie oft ärgern. Oder Sie nutzen das Coaching, um sich mit einem Wunsch zu beschäftigen, den Sie schon lange haben.

Der Coaching-Workshop für Frauen und das folgende Coaching basiert auf den Methoden des **körperorientierten Coachings nach Drs. Boudewijn Vermeulen**.

Wir persönlich schätzen am körperorientierten Coaching, dass neben den kognitiven Ressourcen auch der Körper und unsere Gefühle in den Coaching-Prozess mit einbezogen werden.

Coaching Workshop für Frauen + individuelles Coaching

Termin 1	20.-22. Januar 2012
Termin 2	23.-25. März 2012
Termin 3	11.-13. Mai 2012
Zielgruppe	Frauen, die sich mit einem aktuellen Thema auseinandersetzen möchten, vielleicht vor einer Entscheidung stehen oder sich einfach eine Auszeit vom Alltag nehmen wollen.
Ort	20.-22. Januar 2012: Hotel im Hamburger Umland 23.-25. März 2012: Hotel im Berliner Umland 11.-13. Mai 2012: Hotel im Hamburger Umland

Ablauf

Vorgespräch	Telefonat oder persönliches Gespräch zur Vorbereitung des Programms	
Coaching Workshop	Freitag: Samstag: Sonntag:	Ab 17 Uhr Anreise Workshop-Beginn um 18 Uhr um 7:30 Uhr Beginn mit Yoga, Programm bis ca. 22:00 Uhr Workshop-Ende um 13 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen
Coaching	Termin: Dauer: Ort:	Individueller Coaching-Termin in der Woche nach dem Workshop ca. 3 Std Hamburg oder Berlin
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> • 520€ + MWST., inkl. individuelles Coaching (ca. 3 Std.) und umfangreiches Seminarmaterial. • In besonderen Fällen können wir Ihnen einen reduzierten Seminarpreis anbieten. Bitte sprechen Sie uns an. • Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung rechnen Sie bitte direkt mit dem Hotel ab. 	
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Körperorientiertes Coaching mit Kommunikationsübungen nach Drs. Boudewijn Vermeulen • Hatha-Yoga nach Sivananda • Feldenkrais-Übungen • Entspannungstechnik nach Jacobson 	



Cornelia Rasch
coaching + yoga

Cornelia Rasch - Coaching und Yoga
Hopfensack 8, 20457 Hamburg
T 040. 226 43 865
M 0173. 6971227
rasch@coachingundyoga.de
www.coachingundyoga.de



i.icc
Claudia Horner

Claudia Horner
Achenseeweg 32
12209 Berlin
T 030. 76884677
M 0173. 7774008
office@iicc.de
www.iicc.de