



THEMA

Coaching und Meer – eine Expedition auf KRETA

COACHES

Menexia Kladoura, Martina Bär

TERMIN:

10. Mai – 15. Mai 2020

Start Anreisetag, Sonntag 10. Mai, 18 Uhr
Ende am Abreisetag, Freitag 15. Mai, 12 Uhr

ORT:

Süd-Kreta, Chora Sfakion, Sofia's Lovely Rooms

ARBEITSZEITEN: (ca. 6 Stunden am Tag)
flexibel nach Vereinbarung und Tagesplanung

Diese Coaching-Auszeit richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Lust haben, mit uns auf eine Entdeckungsreise zu gehen.

Auf dieser Reise begegnen wir Menschen, die wesentliche Fragen für sich gemeistert haben: Was passiert, wenn die Welt um mich herum in die Krise rutscht? Wie gelingt eine Besinnung auf das Ursprüngliche im Einklang mit mir selbst und der Natur? Was ist mir besonders wichtig?

Wir tauchen ein in eine Umgebung, die viele Gegensätze birgt: Vielfältige Kulturen (griechisch, osmanisch, venezianisch), Strände und Meer, Berge und Schluchten, touristische Attraktionen und Fischerdörfer.

Im Fluss dieser Inspirationsquellen kommen wir unseren relevanten Lebensthemen näher.

DAS ERLEBEN VON SINN, FREUDE UND WIRKSAMKEIT ZU STÄRKEN, IST FÜR UNS KERNMOTIVATION UNSERER ARBEIT.

Menexia Kladoura *Martina Bär*

MEHR INFORMATIONEN UNTER
WWW.MHOCHX.COM UND WWW.MC-BAER.DE



Coaching und Meer – eine Expedition auf Kreta

AUFTANKEN, INSPIRATION ERLEBEN UND ZUKUNFT GESTALTEN: KURZE AUSZEIT MITTEN IM LEBEN

KOSTEN UND BEDINGUNGEN

Coaching:

1.500 € pro Person zzgl. 19% MwSt.

exkl. Flug, Reisekosten, Unterkunft, Verpflegung

Übernachtung: 125 € – 325 € (incl. MwSt. GR 24%) je
nach Unterkunftswunsch in Einzel- od. Doppelzimmer.

Storno ab 8 Wochen vor Beginn 500 € zzgl. 19% MwSt.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

ÜBERNACHTUNG

Sofia's Lovely Rooms:

<https://www.sfakia-sofias-rooms.gr/>

VERPFLEGUNG

Auf eigene Kosten

YOGA

Optional, Kosten / Std. / Person: 15 € in der Gruppe,
Einzelstunden auf Anfrage

STATIONEN & INSPIRATIONSQUELLEN

- Weinbauer
- Johannisbrot
- Kräutergarten

DIE IDEE

Wir begeben uns in der Gruppe auf eine Expedition, eine kleine „Forschungsreise“. Dabei besuchen wir Menschen mit besonderen Lebensentwürfen, die sie teils aus wirtschaftlicher Not heraus, auf Kreta gefunden haben:

- Leben in Einheit mit der Natur in Bewusstheit
- Das Wiederbeleben fast vergessenen Wissens / Handwerks
- Schöpfen aus dem, was die Natur uns gibt
- Besinnung auf das Ursprüngliche

Wir sind neugierig, die Geschichten dieser Menschen zu erfahren und Schlüsse für uns und unsere Themen zu ziehen.

Täglich laden wir Dich ein zur Reflexion, zum Coaching, zur kollegialen Beratung, zu stärkenden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis. Deine mitgebrachten Fragestellungen und Themen stehen hier im Mittelpunkt.

Wir glauben, dass die Insel Kreta, der Abstand von Gewohntem, die Begegnung mit besonderen Menschen öffnend wirkt, die persönliche Weiterentwicklung fördert und Dir Inspiration gibt, neue Lösungswege zu finden.

EIN BLICK AUF MÖGLICHE FRAGESTELLUNGEN:

- Du möchtest dem, was Du als sinnvoll empfindest, was Du wirklich willst, was Deine Berufung ist, auf die Spur kommen,
- Du möchtest in Deiner Suchbewegung nach einer neuen beruflichen Heimat einen Schritt weiter kommen,
- Du möchtest mit Abstand auf herausfordernde Situationen Deines (Berufs-) Lebens schauen und Dein Handlungsrepertoire erweitern,
- Du erlebst vermehrt Situationen, in denen Du Dich wie im Hamsterrad fühlst,
- Du fühlst, dass bestimmte Situationen oder Menschen irgendetwas in Dir „antriggern“,
- Du möchtest einen anderen Umgang mit Deinen Stressoren lernen, und zwar nachhaltig

DIESE AUSZEIT richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Lust haben, mit Leichtigkeit, Vielfalt, Lebendigkeit, Freude und Professionalität an eigenen, wesentlichen Themen und Fragestellungen zu arbeiten. Die offen sind für Selbsterfahrung und Veränderung im vertrauten Kreis von Gleichgesinnten.

Unsere Arbeit basiert auf einer wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst und dem sozialen Umfeld. Sie ist ausgerichtet auf das Erlernen eines erfolgreichen Umgangs mit schwierigen Situationen mit sich selbst und in zwischenmenschlichen Beziehungen; im privaten und beruflichen Kontext.

DIE COACHES



MENEXIA KLADOURA

Managementberaterin, Coach, Mediatorin mit über 20-jähriger Erfahrung, u.a. als Führungskraft für Veränderungsprojekte in Wirtschaftsunternehmen.

Expertin für wirksame Führung und Teamarbeit, klärt Konflikte, baut Brücken für Widersprüche und die VUCA - Welt, mit griechischen Wurzeln.

MARTINA BÄR

Organisationsentwicklerin, Coach, Moderatorin, Autorin – mit über 20-jähriger Erfahrung als Beraterin, Unternehmerin und Lehrbeauftragte.

Veränderungsbegeisterte Umsetzerin, Klardenkerin, Gastgeberin mit Herz. Verbindet Menschen, liebt Natur und Bewegung



ANMELDUNG MIT ANGABE ZIMMERWUNSCH BITTE AN:

OFFICE@MHOCHX.COM; 07141 - 2797605 ODER
MARTINA.BAER@MC-BAER.DE; 089 - 139 57 555