



"Einen wunderbaren Ort für die Ich-Pause-Kreta haben Menexia und Martina ausgesucht – still und kraftvoll habe ich ihn erlebt."

*Es war eine Woche mit vielen Erkenntnissen, Zu-
mir-kommen und Ideen
aber auch voller Ruhe.*

*Vielen Dank an Menexia
und Martina für die
Zuwendung und Euer
Einfühlungsvermögen."*

Andrea

*Anreisetag: Sa 15. Oktober
Abreisetag: Sa 22. Oktober*

Arbeitszeiten:

*Start: So 16. Oktober, 18 Uhr
Ende: Fr. 21. Oktober, 12 Uhr
In Summe 15 Std., davon ca. 10 Std.
Input/Impulse/Reflexion/Übungen in der
Gruppe + ca. 1 Std. täglich
Transferaufgaben. Optional: täglich Yoga.*

Kosten und Bedingungen:

*Sessions: 850 € (Frühbucher 750 €) pro
Person zzgl. 19% MwSt. exkl. An-/Abreise;
Übernachtung + Verpflegung: ab 330 € pro
Person (inkl. MwSt. GR 24%)*

*#bring a friend => bei Anmeldung von 2
Personen zahlt die 2. Person nur 400 € für
das Coachingangebot. Sprich uns dazu an!!!*

**Detaillierte Informationen,
Kontaktaufnahme und Anmeldung
unter:**

*www.eraum.info
Mail: willkommen@eraum.info*

Telefon:
*Menexia: 07141-279 7605
Martina: 089-139 57 555*

Ich || PAUSE || Kreta im Oktober

*Die eine Woche Auszeit auf Kreta. Inspiration und Lebensfreude
pur! Erlebe Deine Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit..*



**ENT-
FALT'
UNGS-
RAUM**

WILLKOMMEN@ERAUM.INFO
WWW.ERAUM.INFO

Eine Woche nur für Dich. Auf Kreta. Inspiration und Lebensfreude pur! Erlebe Deine Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit. Hintergründe erfahren. Üben, reflektieren, vertiefen. In der Gruppe austauschen... Finde das, was zu Dir passt.

*Südkreta, Chora Sfakion, www.yogaoncrete.gr
15.-22. Oktober 2022*

Nimm Dir eine Woche Zeit, um Deine Emotionale Intelligenz & Achtsamkeit tief zu erleben, um dranbleiben. Unterstützt durch 2 erfahrene Coaches, eine stärkende Gruppe von Gleichgesinnten (max. 14 TN) und der wunderbaren Insel Kreta.

In unseren Arbeitssessions laden wir Dich ein zu Impulsen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Emotionaler Intelligenz & Achtsamkeit, zu Reflexion, zu stärkenden Übungen und zum Austausch in der Gruppe. Zwischen den Einheiten hast Du ausreichend Zeit, die Erfahrungen nachwirken und Dich von der wunderbaren Insel weiter inspirieren zu lassen.



Der Ort unserer Treffen: Idyllisch gelegen mit schönem Blick auf die Bucht. Wer mag kann hier auch übernachten.



Arbeiten unter Olivenbäumen – inspirierend, entschleunigend, duftend



Essen und Trinken: Unsere Köchin Maria kümmert sich mit hochwertiger vegetarischer Küche um unser Wohl.



Deine Coaches: Menexia und Martina

Die Idee

Diese Auszeit richtet sich an Menschen, die Lust haben, mit uns auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen. An Menschen, die Lust haben, mit Leichtigkeit, Vielfalt, Lebendigkeit, Freude und Professionalität ihre Emotionale Intelligenz & Achtsamkeit zu erleben und zu vertiefen. An Menschen, die offen sind für Selbsterfahrung im vertrauten Kreis von Gleichgesinnten.

Den fachlichen Rahmen unserer Auszeit bilden Modelle der Emotionalen Intelligenz und Achtsamkeitslehre, die uraltes Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse (z.B. aus der Neurowissenschaft) integriert.



Es geht uns darum, dieses Wissen für Dich praxistauglich aufzubereiten und Dir die Verbindung zu und den Transfer in Dein Leben zu erleichtern.

Erwiesene Effekte eines reifen Umgangs mit Emotionen sind Stress-Reduktion, mehr Fokus & Effizienz, ein besserer Zugang zu Kreativität & Innovationskraft, mehr Vitalität, Resilienz und Lebensfreude.

Du kannst die Woche auch dafür nutzen, an Deinen individuellen Fragestellungen (Beispiele siehe unten) zu arbeiten, Dir Impulse und Inspirationen zu holen. Oder Du lässt einfach die Seele baumeln, tankst auf, schaust neugierig auf das, was entsteht.

Menexia Kladoura // Managementtheraterin, 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 // Transformationsbegleiterin, 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