

## DAS LEBEN SPÜREN. AUSZEIT am wunderschönen Weissensee



Durchatmen. Kraft tanken. Leben gestalten.  
Vom Müssen und Tun ins DÜRFEN und SEIN.

Sie möchten sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und sich selbst ein Geschenk machen?

Sie haben einen fordernden Alltag und sehnen sich nach Stille, Auftanken, bei sich ankommen und ihren Körper spüren?

Sie wollen diese Auszeit in einem wunderschönen Hotel an einem inspirierenden Ort verbringen und sich verwöhnen lassen?

Sie wollen Ihre Auszeit aber auch nutzen, um

- sich mit ihrer aktuellen Lebenssituation zu beschäftigen?
- wieder mehr in Kontakt mit ihren Talenten, ihrer Freude und ihrer Lebendigkeit zu kommen?
- zu reflektieren und nachzuspüren, wo und wie sie ihre Prioritäten setzen wollen?
- sich wichtige Fragen zu stellen/ Entscheidungen zu treffen und Klarheit zu gewinnen?
- Strategien zu bekommen, wie sie die Qualitäten der Auszeit in den Alltag mitnehmen können und so ihre Lebensqualität verbessern können?
- wieder mehr vom Müssen und Tun ins Dürfen und Sein zu kommen

Kurzum, sie wollen nicht mehr auf irgendetwas warten, sondern JETZT ihr Leben feiern?

Dann sind diese Tage für sie.

## Was erwartet Sie:

Eine Mischung aus unverplanter Zeit und einem ganzheitlichen Programm, das Ihnen persönliches Wachstum ermöglicht durch

- Denkanstöße und Inspiration
- Nahrung für Körper, Geist und Seele
- Ein geschützter Rahmen und einen geführten Prozess, auf den sie sich soweit einlassen können, wie sie selber wollen.
- Die Entwicklung ihrer Vision und konkreter Schritte dorthin
- Werkzeuge, die sie in den Alltag mitnehmen können um ihre innere Freiheit auch im Stress wiederzuerlangen
- Rituale, die sie auch zu Hause anwenden können
- Natur erleben
- Eintauchen in ihre innere Welt und Übersetzung der Antworten in den Alltag
- Gelegenheit, das Leben zu feiern

Sie werden von 2 erfahrenen Expertinnen begleitet, die jahrelange Erfahrung in der Prozessgestaltung und -begleitung von Menschen, sowohl in Gruppen als auch im Einzelsetting haben. Kennengelernt haben sich die beiden im Institut Kutschera. Sie verbinden die Resonanzmethode mit weiteren Elementen des Mentaltrainings, mit körperorientierten Techniken, Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und Spiritualität, die nichts mit „Eso“ zu tun hat, sondern mit dem Glauben an die Kraft der Natur, die Selbstheilungskräfte des Menschen und dem tiefen Wissen, dass alles mit allem verbunden ist.

*Wir wollen Raum für Sie schaffen, damit Sie sich auf sich selbst einlassen können, auf eine Weise, die stärkend auf Sie wirkt.*

## Extras:

- Massagen und Wellnesspackages des Hotels
- Einzelcoachings bei speziellen Fragestellungen/ Themen (Terminvereinbarung vor Ort)
- Weitere Begleitung nach dem Retreat

## Über das Hotel: Weissenseerhof \*\*\*\*S

Wellness im hauseigenen See-Spa, eine nahezu unberührte Naturlandschaft in Kombination mit einer göttlich guten vegetarisch-veganen Naturküche. Der Weissensee ist der ultimative Kraftort für ihren entspannten Urlaub.

*In unserem Haus ist alles auf himmlisch genießen, wohlfühlen und gesund sein und  
bleiben ausgerichtet.*



**Termin:**

**Do. 23. 4. ab 16:00 - So. 26.4. 2020 bis 13:30**

**Kosten:**

- \* 20 Stunden geführter Coachingprozess für Ihre persönliche Weiterentwicklung
- \* 2x Morgenprogramm Outdoor
- \* kleine Gruppe (max. 10 Personen)
- \* exklusiver Rahmen inkl. Spa direkt am See, Sauna, Pool
- \* Hallenbad in 3 Minuten Entfernung
- \* Verwöhnhalbpension „Essen das glücklich macht“ Vegetarischer Genuss
- \* kostenloser Fahrradverleih
- \* Fitnessstudio

**€ 890.- Seminarpauschale und Unterkunft (je nach Zimmerkategorie +/- 50 €)**

Buchung des Zimmers bitte direkt unter [www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at) unter Angabe der Teilnahme am Seminar.

Abrechnung der Seminarpauschale über Mag. Doris Maybach [kontakt@dorismaybach.at](mailto:kontakt@dorismaybach.at)

## Programm:

### Donnerstag

**23. 04.**

bis 16:00

Anreise

16:30 -19:00

WILLKOMMEN und START ins Abenteuer zu sich selbst. Intention.

19:00

Abendessen

Abends:

ME TIME

### Freitag

**24. 04.**

07:00- 7:40

Morgenprogramm für Körper und Geist für die Frühaufsteher und Morgengenießler

09:00-12:30

Programm für Sie. Kraft tanken, Reflektieren, Vergangenes würdigen

12:30-13:30

Mittagessen

13:30- 16:00

ME TIME

16:00- 18:30

Programm für Sie. Kraft tanken, im Hier und Jetzt ankommen, Visionen entwickeln.

18:30-19:30

Abendessen

ME TIME

### Samstag

**25.04.**

07:00- 7:40

Morgenprogramm für Körper und Geist für die Frühaufsteher und Morgengenießler

09:00-12:30

Programm für Sie. Kraft tanken. In die eigene Stärke finden. Ressourcen spüren.

12:30-13:30

Mittagessen

13:30- 16:00

ME TIME

16:00- 18:30

Programm für Sie. Kraft tanken. Entspannen. Schritte gehen.

18:30-19:30

Abendessen

PARTY „ Das Leben feiern“

### Sonntag:

**26.04.**

Bis 09:30

ME TIME

09:30-12:30

Programm für Sie. Reichtum und Fülle. Dankbarkeit und Kraft. Das Paket für zu Hause ist fertig geschnürt. Erfüllt. Würdevoll. Frei.

Gemeinsamer Abschluss

12:30-13:30

Mittagessen

## Deine Coaches:



### Mag. Doris Maybach

Psychologin, @Trainerin und Personal Growth Coach  
Gutes Zeug\* Praxis persönliche Weiterentwicklung und  
Potenzialentfaltung

Anfragen, Buchungen, weitere Infos unter  
[kontakt@dorismaybach.at](mailto:kontakt@dorismaybach.at) 0699/13051976

*Ich begleite Menschen zu dem Ort ihrer inneren Kraft und Freiheit. Das ist der „magische“ Ort, von dem aus eine bewusste Lebensgestaltung, die den eigenen tiefen Sehnsüchten entspricht, am besten möglich ist.*

Doris Maybach ist darauf spezialisiert, Menschen durch den Dschungel des „Müssens“ und „Funktionierens“ zu ihrem Sein zurück zu navigieren. Als Psychologin, Leadership Coach und Lehrtrainerin hat sie langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen, die nach Jahren des „Leistens“ neue Wege finden wollen, ihr Leben zu gestalten.

### Kundenstimme:

Teilnehmerin Katharina, Unternehmerin, 43:

*Liebe Doris,  
Wiedermal danke für diese tollen Inputs von dir.  
Bin jedes Mal erstaunt, dass du genau die richtigen Worte findest. Fasziniert mich.  
Sie ermutigen mich, meine Haltung zu überdenken. Dadurch haben die Stunden bei  
dir wahrscheinlich auch so eine nachhaltige Wirkung für mein Leben.*



**Mag. Martina Ehrendorfer,**  
Coach, Trainerin und  
Unternehmensberaterin

Institut Kutschera GmbH  
[m.ehrendorfer@kutschera.org](mailto:m.ehrendorfer@kutschera.org)  
0699/12672979

Ich freue mich, als Coach und Trainerin Menschen zu begleiten, auf dass sie wieder Zugang zu ihrer inneren Stärke und Begeisterung finden, selbstsicher ihren eigenen Weg gehen und ein erfülltes Miteinander in beruflichen wie auch privaten Beziehungen möglich wird.

Privat bin ich Mutter von 2 wunderbaren Kindern, mein halbes Leben schon in einer funktionierenden Partnerschaft und weiß, wie fordernd es manchmal sein kann, die vielen Bereiche meines Lebens unter einen Hut zu bringen und mich jeden Tag an dem zu freuen, was da ist.