



## Power-Coaching

13. –19. September 2020,  
bei Barcelona/Spainien,  
6 Nächte inkl. Frühstück, eigene Anreise  
p.P. ab **€ 790\***

**NEU**  
in 2020

# BALANCE-CAMP

- ✓ 5 Tage Auszeit **bei Barcelona**, die den Kopf verändern
- ✓ Runterfahren und sich neu aufstellen
- ✓ Neue Impulse für Job, Leben und Beziehung
- ✓ Motivation und klarer Blick auf die eigenen Ziele



## **RAUS AUS DEM ALLTAG für neue Perspektiven**

Wäre es nicht toll, wenn wir für neue Impulse im Leben nur den Reset-Knopf drücken müssten? Ganz so leicht wie beim PC geht es leider nicht. Wir sind heute ständig unter Druck durch digitale, agile Arbeitswelten und zusätzliche private Rollenkonflikte, so dass wir unsere eigentlichen Wünsche hinten anstellen und zunehmend auf „Autopilot“ schalten. Diese verinnerlichte Verhaltensmuster schaffen zwar schnelle Lösungen, verdrängen aber völlig Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

In unserem Balance Camp – fernab des Alltags in einem wunderschönen spanischen Cottage\* – wechseln wir die Perspektiven. Wir erarbeiten gemeinsam, welche individuellen Muster uns leiten, wie wir die Selbststeuerung zurückgewinnen und wieder ein zufriedenes Lebensgefühl erreichen können. Diese Klarheit gibt Kraft und Gelassenheit für neue Ziele!



### **Starkes Land & empathische Trainerinnen**

Wir sind leidenschaftliche Spanienliebhaberinnen und coachen mit Herz und Verstand: Ester Castellví ist gebürtige Katalanin – Bettina Ehrl hat in Madrid studiert. Beide Trainerinnen arbeiten seit vielen Jahren in Einzel- und Firmencoachings, leiten Bildungsurlaube und Seminare, u.a. beim Bildungsverein Hannover. Ester Castellví ist Business Coach und spezialisiert auf die Begleitung von Veränderungen in Organisationen, Coaching von Führungskräften & Gestaltung von Strategien für die Unternehmenskommunikation. Bettina Ehrl ist Journalistin, Marketingfachfrau und Dozentin für Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Fortbildung im Bildungsverein Hannover, Gesundheitscoach und Trainerin für Teams und Führungskräfte.



\*Freuen Sie sich auf eine besondere Location für unser Balance Camp (mehr dazu auf der Rückseite dieses Flyers).

## Das besondere Life Balance-Programm

Das Seminar ist persönlichkeitsorientiert und richtet sich an Teilnehmer\*innen, die Spaß an aktiver Zusammenarbeit haben. Die Gruppengröße beträgt max. 8–12 Personen – plus zwei Trainerinnen.

So	13.09.2020	individuelle Anreise; abends „Get together“
Mo–Fr	14.–18.09.2020	täglich 4–6 Stunden Workshop; Arbeit im Plenum und in Kleingruppen
Sa	19.09.2020	individuelle Abreise; Verlängerungsnacht à € 60 bis So., 20.09., nach Absprache

Zusätzliche Einzelcoachings sind möglich (kostenpflichtig).

Inhaltlich arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden aus:

- 🟢 Businesscoaching
- 🟢 Stress- und Gesundheitsmanagement
- 🟢 Persönlichkeitsentwicklung (Work-Life-Balance, Persönlichkeitstypen)
- 🟢 Zielmanagement (u.a. in Anlehnung an das Zürcher Ressourcenmodell)



Coaching-Plus: das Seminarsetting bietet viel Freiheit für den individuellen Selbsterkenntnisprozess. Tägliche Entspannungsübungen, Spaziergänge, Jogging, Gespräche, Schweigen, gemeinsame Essen und Ausflüge schaffen eine gute Balance, Klarheit und ein positiv aufgeladenes Selbstgefühl auf allen Ebenen. Nehmen wir uns alle ausreichend freie Zeit zum Reflektieren, Regenerieren und Genießen!

## Leistungen

6 Übernachtungen inkl. Frühstück, Snacks/alkoholfreie Getränke während des Seminars, bei eigener Anreise (Flug bitte rechtzeitig selbst buchen)

Pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung: € 890\*

Pro Person im Doppelzimmer mit 2er-Belegung: € 790\*

Mittag-/Abendessen im Cottage oder umliegenden Restaurants (Eigenregie)

Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens.

## 👍 Neugierig? Detaillierte Infos und Anmeldung

unter [www.planbe-coaching.com](http://www.planbe-coaching.com) und [www.businesscoachinggestercastellvi.com](http://www.businesscoachinggestercastellvi.com)

\*Die Preise sind Komplettpreise: Seminarkosten 5 Tage inkl. kl. Verpflegung, 6x Übernachtung/Frühstück, exkl. Anreise



## Spanien pur: Traumhaftes Cottage bei Barcelona

Natursteinbögen, ein alter Kamin, schöne Terrassen – das liebevoll renovierte, großzügige Bauernhaus liegt am Rande eines kleinen Dorfes inmitten eines Weinanbaugebiets und ist nur 35 km von Barcelona entfernt. Rund um unser Balance Camp gibt es eine gute Infrastruktur, landestypische, gute Lokale und Natur pur direkt vor der Haustür. Zur Benediktinerabtei „Santa Maria de Montserrat“ oder zu einem der zahllosen Mittelmeerstrände sind es nur 30 Minuten, nach Barcelona und Tarragona nur 45 Minuten Autofahrt – bequem erreichbar auf gut ausgebauten Straßen. Auch die direkte Umgebung will entdeckt werden: Vilafranca de Penedès, L’Arboc, Castell de Subirats, das Bio-Weingut Albet i Noya u.v.m. mit Hilfe Ihres eigenen Mietwagens oder öffentlicher Verkehrsmittel.

## Unsere Ausflugs-Empfehlung: Barcelona

Kaum eine andere Stadt in Europa steht so ausgeprägt für Diversität, Innovation und Kreativität, wie Barcelona. Die Metropole ist eine fantastische Kulisse durch das Meer, die Architektur, die Kultur, das Essen und vieles mehr. So können neue Ideen fließen.

