

Das Trainerteam

Cläre Ahrens



Lehrtrainerin (DVNLP),
Coach (DVNLP),
Supervisorin DGSv,
Gestalttherapeutin,
Dipl. Sozialpädagogin,
Dozentin an der FH
Düsseldorf
Schwerpunkte:
Persönlichkeits- und
Verhaltenstraining,
Aufstellungen,
Teamentwicklungen,
TMS-Trainerin,
Supervision/Prozess-
begleitung,
Führungskräfte-Coaching
(Einzel, Gruppen und
Teams),



Seminarraum

Anmeldung:
Bitte melden Sie sich schriftlich unter
der u. a. g. Adresse bei Cläre Ahrens
an.

Elisabeth Krischik



Lehrtrainerin (DVNLP),
Coach (DVNLP),
Dipl. Sozialarbeiterin,
Ausbildungen und
Erfahrungen in
Psychodrama, Dozentin an
einer Wirtschaftsfach-
akademie;
Schwerpunkte:
Persönlichkeitsent-
wicklung,
Ausbildungstraining,
Einzel- und Team-
coaching,
Stressbewältigungs-
beratung,
Konfliktbewältigung,
Jugend- und
Erwachsenenbildung

supervision

Gesellschaft für Kommunikation

Pastor- Schmitz – Straße 4
46485 Wesel
Fon: 0281 – 83848
Fax: 0281 – 8110517
Mobil : 0171 – 5318646
info@supervision-gfk.de
www.supervision-gfk.de

unternehmerinnen forum niederrhein



Mit neuem Schwung zurück in den Alltag

Zeit für mich – Zeit zum Auftanken
in der Toskana

Die eigenen Kräfte wieder entdecken –
innehalten – Ziele entwickeln –
neue Lebensqualität integrieren –
mit allen Sinnen genießen



Seminarhaus „Casanuova“ in der Nähe von Florenz

Toskana Seminar
vom 30.10. – 02. 11. 2010



Sonnenfrühstücksplatz

Mit neuem Schwung zurück in den Alltag

Zeit für mich – Zeit zum Auftanken

Seminar – in der Toskana

Das ehemalige Kloster **Casanuova** liegt in der Nähe der Kleinstadt Figline Valdarno, 25 km südlich von Florenz.

Zum Haus gehören Wald, Weinberge, Olivenhaine, ein Naturschwimmbad, ein Gemüse- und zauberhafter Renaissance-Garten. Es bietet eine weite Aussicht auf das Arnotal, den Pratomagno und die zypressenbewachsenen Hügelketten des Chianti.

Die toskanische Landschaft vermittelt uns eine völlig andere Lebensqualität als unser Alltagsleben.

Wir nehmen uns in diesen Tagen Raum und Zeit zur Entspannung vom Berufsalltag und richten unsere Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten der Stressbewältigung. Wir entwickeln Strategien zur nachhaltigen körperlichen und psychischen Entspannung zur Balance im Beruf und Alltag.

Bewegung und mentale Wellness, unterstützen den Fluss des Stressabbaus und fördert ihren persönlichen Entspannungsprozess.

Inhalte:

- Wir genießen die toskanische Landschaft und lassen die Seele baumeln, wir werden uns in der Natur aufhalten – an kraftvollen Plätzen, abseits der Touristenströme.
- Mit einer einfühlsamen Führung im Olivenhain und in den herbstlichen Weinbergen bekommen wir wieder Zugang zu unseren eigenen Ressourcen und entdecken unsere Potenziale für unsere Ziele neu.
- Wir werden unsere fünf Sinne mit allem auffrischen, was diese Landschaft zu bieten hat. Die italienische Küche, Sonne und süffiger Wein lassen das „Herz höher schlagen.“



Impressionen „Casanuova“



Essraum

Zielgruppe:

Frauen, die ihre unterschiedlichen Lebensbereiche in Balance bringen wollen.
Frauen, die Lust haben ihr Selbst-management weiter zu entwickeln und auszubauen.

Methode:

Natur und diese einzigartige Landschaft erleben, Kurzvortrag, mentale Wellness, erlebnisorientierte Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit.
Es besteht die Möglichkeit einen Tag in Florenz zu verbringen.

Termin:

30. Oktober – 02. November 2010
in der Locanda Figline Valdarno
(25 km von Florenz)

Seminargebühren:

Seminar und Unterkunft 480,00 €
zzgl. Flug und Anfahrt, bitte selbst buchen.