



Finde Dein Lebenstempo. Entschleunigen am Zürichsee.

Mal eben schnell das Lebenstempo verändern, funktioniert nicht. Es braucht Zeit und Raum. In meiner Rolle als Coach und Gastgeberin stelle ich Zeit und Raum zur Verfügung:

Mein Haus: [Das Allegra Bio Bed & Breakfast](#).

Diese Workshopwoche für selbständige Dienstleister macht Sinn, wenn Sie

- mit Ihrem Lebenstempo nicht zufrieden sind
- Entschleunigung suchen
- sich getrieben fühlen
- Ihrem Lebenstempo einen neuen Impuls geben wollen
- Arbeits- und Freizeit besser trennen und gestalten mögen
- Zeit für sich brauchen
- die verschiedenen „Spielarten“ des Lebenstempos kennenlernen möchten: schnell-schnell bis langsam, verplant bis ungeplant, von laut bis leise ... um nur einige zu benennen.
- den Rhythmus Ihres Lebenstempos neu justieren wollen

Sie verbringen das Wochenende mit Gleichgesinnten und erleben Coachingsessions, QiGong im Garten mit Pascale (<http://www.pascalegaudet.ch/>) und Wanderungen in der Natur. Die Wanderungen verbinden wir mit Pausen, Zen-Gehmeditation, schnellen und langsamen Passagen. Wir experimentieren mit den verschiedenen Lebenstempo-Eigenschaften, die ich in meinem Buch beschreibe: Mal ist es schnell, dann wieder langsam, laut oder leise, verplant oder ungeplant.

Im Winter laufen wir barfuß im Schnee oder probieren einen Langlaufkurs im nahen Einsiedeln. Wir feuern den Kachelofen an oder gehen im Sommer schwimmen im See.

Der zur Verfügung stehende Zeitrahmen wird genutzt für feste Bausteine. Ich lasse aber auch Raum und Zeit für Improvisation und lade den Zufall ein. Vielleicht entsteht sogar ein Zeitfenster fürs Nichts-tun.

Coachingsessions: Finde und gestalte Dein Lebenstempo

- * Einstiegsfragen zum Lebenstempo. Zielskala.
- * Ich kann nicht wie ich will: Was ist gegeben? Von Glaubenssätzen bis zu den unbewussten Antreibern
- * Die 7 Lebenstempo-Facetten – aus meinem Buch.
- * Was ist mir wirklich wichtig und wesentlich?
- * Lebenstempo-Fahrplan für zuhause.

Das gemeinsame Kochen am Abend ... vom Einkauf übers Schnippeln und Kochen bis zum gemeinsamen Essen. Wir lassen uns inspirieren. Es gibt „Fast und Slow food“ - zwei Gruppen kochen verschiedene Gerichte: Lebenstempo-Typisches.

Wie schmeckt "schnell-schnell" ... wie schmeckt "langsam und besonnen"?
Wie schmeckt eigentlich „mein Lieblings-Lebenstempo“? Woran denke ich da?

Das Lebenstempo-Wochenende findet im Allegra Bio Bed and Breakfast für mind. 4 und max. 6 Personen. Es bietet ...

- ruhige Lage mit schönem weiten Blick über dem See zu den Bergen
- leckeres Frühstück in Bio-Qualität
- ein helles, sonniges Doppelzimmer mit Bettwäsche in Bio-Qualität
- einen schönen gemütlichen Workshopraum mit einem ausgesprochen beruhigenden Ambiente
- eine Küche zum gemeinsamen Kochen
- ideale Anfahrtsmöglichkeit mit dem Zug über Wädenswil. Mit der S13 Richtung Einsiedeln: Ausstieg: Bahnhof Burghalden. In 8 Gehminuten sind Sie hier.

Das finden Sie bei mir:

- * Zeit und Raum zum Luftholen "Raus aus dem Alltag".
- * Zeit zum Innehalten.
- * Zeit zum Perspektivenwechsel.
- * Zeit, um sich auf die Spur zu kommen.
- * Gleichgesinnte TeilnehmerInnen, gute Gespräche.
- * neue Impulse und Ideen, einen (neuen) Fahrplan für Ihr eigenes Lebenstempo
- * Coachingsessions / kollegiale Beratung
- * Neugier auf andere Lebenstempi / neue Rezepte / leckere Genüsse.

Das Angebot für 3 Nächte:

Donnerstag: Start ab 15 Uhr

Kennenlernen je nach Wetter im Garten mit Chi-Limonade, Prosecco oder Kräutertee oder am Kachelofen, eine Workshopsession: Auftakt Lebenstempo, gemeinsames typisches Schweizer Raclette-Essen.

Freitag: Zen-Gehmeditation im Garten oder am See, 2 Workshop-Sessions, gemeinsames Kochen (inkl. Einkauf, Vorbereitungen), Wandern/Walk einmal im großen Bogen um Richterswil.

Samstag: QiGong im Garten, ca. 3 Stunden Wandern/Walk z.B. zum Hausberg Etzel oder Ausflug zum Kloster Einsiedeln mit Vesper-Pause, Workshop-Session: Austausch/Entdeckungen. Gemeinsames Kochen oder Grillen. „Wie wäre es mit Asiatisch?“ oder welches Rezept wollen Sie uns zeigen und mit uns ausprobieren?

Sonntag: gemeinsames Frühstück, Coaching-Session mit Abschluss-Runde bis 12 Uhr.

Die Termine:

Do 27. bis 30. Juni: Das Lebenstempo im Frühsommer genießen.
(nur für Frauen)

Im September geht es in das Bio-Aktiv-Hotel Grafenast
(separate Preisgestaltung und Ausschreibung)

Do 7. – 10. November: Im guten Takt dem Jahresende begegnen.
(nur für Coaches und Trainer)

Do 23. - 26. Jan. 2014: Im Januar ist Dümpeln erlaubt.

Hinweis/Tipp für den Koffer: Walking- oder Wanderschuhe, Regenjacke, ggfs. Walkingstöcke mitbringen, Rucksack.

Achtung: Richterswil liegt am Hang: von 400 Höhenmetern am See bis zum Bahnhof Burghalden geht es hinauf auf 530 Höhenmeter. Sie sind also immer „in Hanglage“ unterwegs ☺.

Der Teilnahmepreis

Wochenende Do - So: 3 Nächte. Euro 450 pro Person.

In diesem Coachingpaket sind enthalten:

Das gemeinsame Frühstück, Getränke und Snacks während der Workshoptage, Raclette am Ankunftsabend, Vino zum Raclette, Wegzehr, frische Gemüsesuppe mit leckerem Brot, QiGong, mein Coachinghonorar, mein Buch "Finde Dein Lebenstempo".

Den Einkauf für das gemeinsame Kochen rechnen wir separat ab.

Der Preis für das Doppelzimmer im Allegra B&B beträgt CHF 100 pro Nacht.

Wer sich zuerst anmeldet, hat die Chance hier im Haus zu übernachten. Ich unterstütze gerne bei der Hotelsuche hier vor Ort: In Richterswil stehen weitere Unterkunftsmöglichkeiten zur Verfügung: Die Jugendherberge Richterswil, die Villa Magnolia (auch ein B&B), das Hotel Drei Könige, das 5-Stern-Hotel Panorama Resort in Feusisberg, Hotel du Lac in Wädenswil.

Melden Sie sich bitte per E-Mail an: info(at)petraschuseil(.)de oder telefonisch unter +41 43 888 0682. Sie erhalten von mir eine schriftliche Bestätigung per Mail oder Brief.

Die Preise sind Nettopreise. Alle Steuern und Taxen sind enthalten.

Es gibt einen Bonus für alle, die sich zu zweit anmelden: Sie erhalten auf die Teilnahmegebühr jeweils eine Preisreduktion von 5%.

Stornierung Ihrer Reservierung bzw. Teilnahme

Die Workshopgruppe ist klein gehalten, damit Sie sich wohl fühlen und eine individuelle Begegnung möglich ist. Es gibt immer wieder Gründe für eine kurzfristige Stornierung der Teilnahme. Ich bin für eine faire Handhabe.

Sie können bis 30 Tage vor Workshopstart kostenlos stornieren (es fällt keine Stornogebühr an).

Wenn Sie von einer Reservierung/Teilnahme zurücktreten, fällt folgende Stornogebühr an:

0 - 14 Tage vor eigentlichem Ankunftsdatum:
100% des entgangenen Workshopumsatzes oder Sie nennen eine ErsatzteilnehmerIn.

15 - 21 Tage vor eigentlichem Ankunftsdatum:
50 % des entgangenen Workshopumsatzes

22 - 30 Tage vor eigentlichem Ankunftsdatum:
25 % des entgangenen Workshopumsatzes