

## Kontakt & Informationen

[E] Anja Heinicke  
anja.heinicke.coaching@gmail.com

[L] Ort: Toskana, Italien

[D] Termin: Frühjahr 2025

[G] Gruppe: Max. 4 Personen

[P] Preis: Auf Anfrage

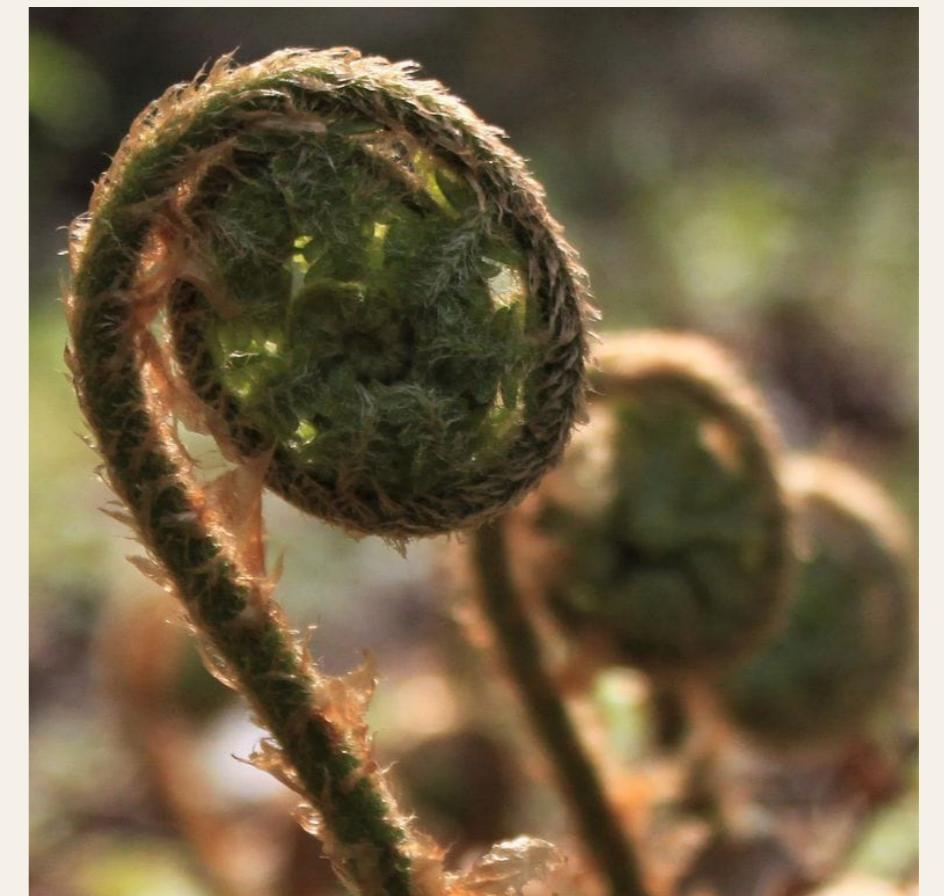
## Zusätzliche Angebote:

- Ausflüge an sehenswerte Orte
- Gemeinsame Meditationen
- Individuelle Aktivitäten

*Ich freue mich auf Ihre Nachricht!*

## Finde Deinen Weg!

Systemische Coaching Retreats in der Natur



*Eine Einladung zur Veränderung*

## Das Angebot

- **Klein und persönlich:** Max. 4 Personen für intensive Betreuung
- **Natur als Therapeutin:** Tägliche Ausflüge an inspirierende Orte
- **Raum für Entfaltung:** Individuelle Entwicklung in friedlicher Atmosphäre

*"Die äußere Ruhe der Natur hilft Ihnen, Ihre innere Ruhe zu finden."*

## 5-Tage Retreat Programm

### Tag 1: Ankommen

Ankunft und erste Orientierung in der neuen Umgebung.

### Tag 2–4: Kernprogramm

- 8:00 – Optionale gemeinsame Meditation
- 8:30 – Gemeinsames Frühstück
- 9:30 – Individuelle Coaching-Sitzung
- 13:00 – Pranzo (Mittagessen)
- Ab 14:00 – Freie Zeit, Ausflüge, Abendessen

### Tag 5: Abschluss

Reflexion und Integration der Erfahrungen.

## Coaching Themen

Im systemischen Coaching bearbeiten wir:

- **Burnout & Prävention**
- **Self-Care – Selbstfürsorge lernen**
- **Grenzen ziehen – Persönliche Grenzen setzen**
- **Selbstannahme – Sich selbst annehmen**
- **Entscheidungsfindung – Klarheit gewinnen**
- **Selbstwertgefühl – Den eigenen Wert stärken**
- **Coping Strategien – Bewältigungsstrategien**

*Jede Person verfügt über Ressourcen, die im Coaching wieder entdeckt werden können.*

## Über mich

### Anja Heinicke

Systemische Therapeutin, Supervisorin & Coach

Achtsamkeit, Akzeptanz und Wertschätzung bilden die Grundsäulen meiner Arbeit. Eine ressourcenorientierte Haltung ermöglicht es, verdeckte Stärken wieder zugänglich zu machen.

