

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.

