selbstbestimmt & wirksam Coachingseminare

Mini-Retreat (Februar & September)

- Coachingseminar 2,5 tägig (Freitag Abend bis Sonntag Mittag)
- zentrale Methode: Imaginationen, Systemaufstellungen und ätherische Öle als Alltagsanker
- Ort: wird rechtzeitig benannt; Seminarhaus, erreichbar in ca. 1 Stunde von Hamburg
- Anmeldung: am bequemsten über Eventbrite
- Terminübersicht: Eventbrite oder auf meiner website unter Veranstaltungen (www.sabinehappe.de)
- maximale Teilnehmeranzahl: 18 Personen

Die Mini-Retreats

Während die Samstags-Termine ganz der Anliegenarbeit gewidmet sind, geht es in den 2,5-tägigen Mini-Retreats wirklich ums Auftanken. Die Retreats sind angepasst an die Jahreszeiten und an die Bedürfnisse, die sich bei den meisten Menschen um diese Zeit melden: einmal im September, in der klassischen Erntezeit, um sich seiner selbst bewusst zu werden und die Zufriedenheit über eigene Wirksamkeit zu mehren. Und einmal im Februar, um sich angelehnt an "februare" (lat. für Reinigen) von Blockaden zu befreien und sich rechtzeitig vor dem Frühlingserwachen neu auszurichten.

Wir beschäftigen uns innerhalb des Retreats intensiv mit den Aspekten der Selbstbestimmtheit und Wirksamkeit. Selbstbestimmt sein heißt, zu dem zu kommen, was Du selbst willst und was Dich ausmacht. Es kann auch heißen, dass Du Dir die Dinge, die Du tun musst, leichter zu eigen machen kannst und die Dinge auf Deine eigene Art machst. Auf jeden Fall ist es für Dich und Deine Lebenszufriedenheit wichtig, dass Du eine gute Verbindung zwischen Dir, Deinem Inneren und Deinen Lebens- und Arbeitsbereichen bekommst. Wirksamkeit bezieht sich mehr auf die Handlungsfähigkeit. Ich helfe Dir in diesem Retreat dabei, dass Du ins Handeln kommst und Zaudern und Zweifel bald der Vergangenheit angehören.

BERATUNG@SABINEHAPPE.DE

selbstbestimmt & wirksam Coachingseminare

Wie lange geht so ein Seminar und wie läuft das?

Die Retreats finden von Freitag Abend (18 Uhr) bis Sonntag Mittag (ca. 14 Uhr) statt, und zwar an ausgesprochenen Wohlfühlorten. Ich wähle gern besondere Hotels bzw. Seminarhäuser mit naturreicher Umgebung, bequemen Zimmern und leckerem Essen. Den Ort erfährst Du rechtzeitig, damit Du Dich darauf einstellen kannst und Deine Übernachtung selbst buchen kannst. Die Ortswahl richtet sich nach der Teilnehmeranzahl, wobei ich immer noch für eine überschaubare Gruppengröße sorge (12-18 Personen). Eine Tagespauschale für die Verpflegung ist im Seminarpreis enthalten. Um Dir die maximale Flexibilität zu bieten, was die Zimmerauswahl angeht, buchst & zahlst Du Dein Zimmer im Seminarhaus selbst.

Was findet da genau statt?

Wir werden im jeweiligen Mini-Retreat ebenfalls einen kreativen Mix zwischen systemischen Übungen und Coachingtechniken erleben. Ganz besonders ist an den Retreats aber, dass wir sehr viel mit Imaginationen arbeiten (z.B. nach Luise Reddemann), die starke, hilfreiche Impulse setzen und unbewusste Ressourcen stimulieren können. Darüber hinaus werde ich passend zum jahreszeitlichen Thema weitere "Alltagshelfer" für Euch mitbringen: das sind Selbstcoachingmethoden, die es Dir erleichtern, auch Zuhause weiter an Deiner Persönlichkeitsentfaltung, an Selbstbestimmtheit und Wirksamkeit zu arbeiten. Wie auch in den Samstagsworkshops arbeitest Du mit Deinem Workbook.

Wie macht das Februar-Retreat aus?

Wusstest Du, dass februare im Lateinischen "Reinigen" heißt? In diesem Retreat konzentrieren wir uns darauf, dass Du für das Durchstarten mit Frühlingsbeginn fit wirst, d.h., es geht auch darum, Altes und Überholtes abzustreifen und sich auf das für Dich Wichtige neu auszurichten.

Stichworte: Blockaden loswerden, das eigene Selbst stärken, ressourcenreiche Persönlichkeitsanteile aktivieren, Handlungsfähigkeit steigern

BERATUNG@SABINEHAPPE.DE

Sabine Happe
selbstbestimmt & wirksam

selbstbestimmt & wirksam Caochingseminare

Was macht das September-Retreat aus?

Der September ist der typische Erntemonat - ein schönes Motto für unser Retreat: Du wirst Dir Deiner Erfolge und Wirksamkeit bewusst , mehrst Dein Vertrauen in eigenes Handeln und kommst zufrieden zur Ruhe, rechtzeitig zum Winterschlaf

Stichworte: Erfolgsallokation lernen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung mehren, Zufriedenheit gewinnen, selbstberuhigende Persönlichkeitsanteile aktivieren, zur Ruhe kommen

Wie kann ich meine Erkenntnisse im Alltag lebendig halten?

Um Dir im Seminar und vor allem für Deinen Alltag eine Unterstützung anzubieten, die sich leicht umsetzen lässt, bringe ich passend zu unserem Retreat-Schwerpunkt stimulierende ätherische Öle (dōterra) mit. Denn Öle nehmen über unseren Geruchssinn einen direkten Weg zum limbischen System - dem Zentrum Deiner Emotion - ohne dass Du dazu (kognitiven) Aufwand betreiben musst. Du kannst durch sie ganz allgemein Deine innere Haltung unterstützen, oder eine ganz bestimmte Haltung mit einem für Dich stimmigen Duft verknüpfen. So hast Du über das Seminar hinaus einen Alltagshelfer, der sich mühelos in Deine alltäglichen Routinen integrieren lässt und Deine Erkenntisse aus dem Retreat lebendig hält.

Bitte verfolge meine Website (Blog & Veranstaltungen), meinen Instagram-Kanal, meine News-Mails und folge mir auch auf Eventbrite. Du kannst Dir über Eventbrite direkt Deinen Platz im Seminar sichern und auch dort Deinen Teilnahmebeitrag begleichen.

BERATUNG@SABINEHAPPE.DE

Sabine Happe
selbstbestimmt & wirksam