Helmar Höft & Astrid Klink

Lust auf neue Energie?

Neue Horizonte entdecken: Mindset und Energie für persönliche Spitzenleistung

Sehnen Sie sich auch gerade nach einer Phase der Ruhe und des Durchatmens?
Nach all den Herausforderungen, Umbrüchen und dem Wandel, der in den letzten Jahren bewältigt werden musste. Vielleicht treiben Sie gerade Fragen um, für die Sie viel Kraft und Energie brauchen.
Gerade in dieser Zeit ist das persönliche Miteinander besonders wohltuend und wichtig.
Helmar Höft und Astrid Klink setzen in ihrem Seminar daher ganz bewusst auf ein mehrtägiges Beisammensein, vertrauensvollen Austausch und echte Begegnung.

Machen Sie eine Pause vom Alltag und lassen Sie sich inspirieren!

Halten Sie mit uns gemeinsam inne. Wir geben Ihnen Impulse, wie Sie Ihre vorhandenen Ressourcen ausbauen, Blockaden lösen und so Ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden auf ein höheres Level bringen. Aufenthalt im Wald und Interaktion mit Pferden nutzen wir dabei als Brücke zu Ihren inneren Kraftquellen.

Machen Sie sich auf den Weg und erreichen Sie in Ihrem Leben ein stabiles Gleichgewicht zwischen Ihren beruflichen wie persönlichen Themen und Herausforderungen.

Helmar Höfts Coachingphilosophie ist eine ganzheitliche bedürfnisorientierte und zielorientierte Begleitung auf dem Weg zu persönlichem Weiterkommen.
Astrid Klinks Stärke ist, dass Menschen sich bei ihr in ihrem So-Sein verstanden und angenommen fühlen. Mit Ihrer Strukturiertheit und Reflektiertheit wird sie als Ruhepol und Kraftspenderin in Krisenzeiten erlebt.

AstridKlink coaching

HELMAR HÖFT
Coach & Supervisor

Neue Horizonte entdecken -
Mindset und Energie für persönliche Spitzenleistung

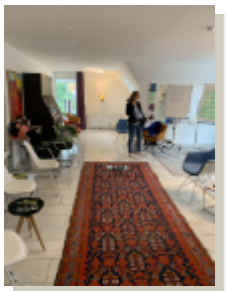
Seminar

In den 4 Seminartagen ist das Programm auf eine ausgewogene Balance aus einer Atmosphäre des Wohlbefindens und Impulsen zur persönlichen Weiterentwicklung ausgerichtet.
Eine Mischung aus inspirierenden Erfahrungen und emotionalen Erlebnissen, bei denen Sie schrittweise Ihre Komfortzonen erweitern und sich neue Perspektiven erschließen werden.

Wir starten gemeinsam in der Praxis für Mediation & Coaching von Helmar Höft. Das Seminar findet in den großzügigen Räumen der Praxis und in der Natur statt. Wir gehen in intensive gemeinsame Prozesse und lassen zugleich Raum für individuelle Coaching-Themen.

Unser Konzept umfasst:

- **Positives Mindset entwickeln**
  als Schlüssel zur erfolgreichen Zielerreichung - auf Basis von Erkenntnissen moderner Hirnforschung
- **Bewegende Naturerlebnisse**
  Natur als Quelle der Inspiration und Erholung erleben, in Verbindung gehen zu den natürlichen Rhythmen
- **Mindfulness**
  Mehr Präsenz im Hier und Jetzt erleben, Wohlbefinden und innere Gelassenheit spüren
- **Coaching mit Pferden**
  Arbeit mit Pferden kann uns helfen, unsere Intuition zu verfeinern und ihr zu vertrauen. So kommen wir wieder mehr in Einklang mit uns selbst und anderen.
  Hierfür konnten wir Kerstin Staupendahl, Gründerin und Inhaberin von horsesense® experts, Akademie für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, gewinnen:

Sie übernachten in einem Hotel mit besonderem Ambiente im Raum Vechta.
Während der Seminarzeit nehmen wir die Mahlzeiten gemeinsam ein, die für uns liebevoll zubereitet werden aus frischen, biologisch erzeugten Produkten der Region.

Datum:	Donnerstag, 19.10.2023 bis Sonntag, 22.10.2023
Zeiten:	Donnerstag, 19.10. Anreise und Check-in bis 14.00 Uhr Sonntag, 22.10. 15.00 Uhr Abreise, Zimmerrückgabe: So, 10.00 Uhr
Seminarort:	Praxis für Mediation & Coaching Helmar Höft, Gildestraße 17, 49377 Vechta. Wir starten hier am Do, um 15.00 Uhr.
Kosten:	€1350,- inkl. MwSt 19 % für Seminargebühr und Verpflegung. Zuzgl. Übernachtung pro Person € 300 bis 450,- (im Hotel zu zahlen)
Anmeldung:	Helmar Höft, Tel. 04441 889 79 53, Mobil 0171 161 50 00, Mail: info@hoeft-coaching.de