



Mindset & Energie

Das Coaching-Seminar von Donnerstag, 25.04. bis Sonntag, 28.04.2024 in Vechta

Die aktuellen Herausforderungen und Veränderungen im beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Bereich kosten uns alle viel Energie und Kraft.

Vielen fehlt der Raum zum Durchatmen, sie fühlen sich getrieben und ausgelaugt.

Wollen Sie einen inspirierenden Mix aus traditionellen und innovativen Möglichkeiten kennenlernen, mit denen Sie Ihre Kraft- und Energiereserven nachhaltig auffüllen und im Fokus behalten?

In unserem Seminar setzen wir, **Astrid Klink** und **Helmar Höft**, auf persönliches Miteinander, vertrauensvollen Austausch und echte Begegnung.

Halten Sie mit uns gemeinsam inne und Innenschau.

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.

Damit Sie Ihre persönliche Leistung und Ihre Energie messbar stärker entfalten und spüren können.

Unser ganzheitliches Konzept beinhaltet intensive gemeinsame Prozesse und lässt zugleich Raum für individuelle Coaching-Themen.

Die kurz- und mittelfristigen Wirkungen unserer Arbeit können Sie messen, da wir mit Verfahren des Neuro- und Biofeedbacks arbeiten.

Diese werden Sie in Zukunft auch unterstützen, Ihre persönliche Gesundheitssituation und Ihren Energielevel dauerhaft im Blick zu behalten.

Helmar Höft's Coachingphilosophie ist eine ganzheitliche, bedürfnisorientierte und zielorientierte Begleitung auf dem Weg zu persönlichem Weiterkommen.

Astrid Klink's 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.

Mindset & Energie

Für messbar mehr Power und Wohlbefinden

Lassen Sie sich inspirieren von Impulsen aus

- **Performance Coaching**
Positives Mindset entwickeln als Schlüssel zur erfolgreichen Zielerreichung - auf Basis von Erkenntnissen moderner Hirnforschung, unterstützt durch Neuro- und Biofeedback
- **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 Nicole Pargmann, zertifizierter MindMirror® Coach für pferdegestütztes Coaching aus Wardenburg bei Oldenburg, gewinnen. Einen halben Tag verbringen wir mit ihr. Sie werden dabei erfahren, wie sehr die Pferde sowohl Ihre aktuelle Stimmung wie auch Ihre Entwicklungspotenziale spiegeln können. Das wird dazu beitragen, das im Seminar zuvor Erarbeitete abzurunden und zu vertiefen.

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

- Gruppe:** maximal 8 Teilnehmende (first come - first serve)
- Zeiten:** Donnerstag, 25.04. = Anreise und Check-In bis 14.00 Uhr
Sonntag, 28.04. = 15.00 Uhr Abreise (Zimmerrückgabe bis 10.00 Uhr)
- Seminarort:** Praxis für Mediation & Coaching Helmar Höft,
Gildestraße 17, 49377 Vechta (Wir starten hier am Do, um 15.00 Uhr)
- Kosten:** €1.606,50 inkl. MwSt 19 % für Seminaregebühr und Verpflegung.
Zuzgl. Übernachtung pro Person ca. € 300,- bis 400,- (im Hotel zu zahlen)
- Anmeldung:** Helmar Höft,
Tel. 04441 889 79 53, Mobil 0171 161 50 00, Mail: info@hoeft-coaching.de

