



*Rauszeit!*

Bring dich in deine Kraft!

Coaching beim Wandern

# Deine »Rauszeit«

Coaching beim Wandern - ein stärkendes Lern-Erlebnis vom  
Di., 30. April bis Fr., 3. Mai 2024 in Oberstdorf,  
[Alpe-Dornach.de](https://www.alpe-dornach.de)

- **Gehen.** Motivierende Wege finden für das, was dich bewegt.
- **Innehalten.** Emotional intelligent dir wichtige Themen angehen.
- **Durchatmen.** Zeit für dich. Entspannen. Kraft tanken.
- **Erkennen.** Spielräume für mehr Erfolg und Erfüllung.
- **Staunen.** Wie die Natur dich inspirieren kann.
- **Lernen.** Inspirierend und ermutigend.
- **Fühlen.** Was dir wirklich bedeutsam und wichtig ist.

Ich glaube wir alle kennen es – Druck, Hektik, Anspannung, Unsicherheiten, Sorgen, irre viel zu tun, Kampf, Krampf, Risiko, Herausforderungen und mehr... Da kann schnell der Eindruck entstehen - *»Ich bin überall, nur nicht bei mir«.*

Deshalb, gönne dir eine »Rauszeit« - ganz für dich selbst.

Erlebe, wie sich für dich in der wunderschön aufblühenden Oberstdorfer Wiesen- und Alpenwelt ganz andere Blickwinkel eröffnen und du dich dabei ganz natürlich weiterentwickelst. Gemeinsam mit Menschen, die diese **Rauszeit** auch genießen und gemeinschaftlich lernend mit dabei sind.



### Dieses Seminar ist wertvoll für dich:

- Wenn du deinen persönlichen Akku aufladen willst, um innerlich wieder mehr in Balance zu kommen.
- Wenn du dich gerne privat, beruflich und persönlich emotional kompetent weiterentwickeln willst, egal in welcher Lebensphase du dich gerade befindest.
- Wenn du dir manchmal selbst zu »kopfgesteuert« vorkommst und dich gerne wieder mehr mit deinen Gefühlen anderer verbinden möchtest.
- Wenn du dir Zeit nehmen möchtest, um über dir wichtige und bedeutsame Themen nachzudenken und wertvolle Lösungen zu finden.
- Wenn du dich selbst wieder mehr in deinem Wert schätzen möchtest.
- Wenn du dich gerne von den Prinzipien der Natur inspirieren lässt.
- Wenn du Freude dabei hast, mit einer kleinen Gruppe von »Menschen wie du und ich« vier Tage lang, eine gute, lernmotivierte Zeit zu erleben.

## Wie sind unsere RAUSZEIT-Tage gestaltet?

Wir starten morgens nach dem Frühstück in unserer kleinen Gruppenrunde im Raum und schauen lösungsorientiert auf persönliche Themen und Anliegen, die ihr mit auf die Alpe Dornach gebracht habt.

Danach starten wir auf kleinere bis mittlere Wandertouren. Im Gehen bewegen sich Körper, Geist und Seele ganz natürlich, inspiriert von wunderschöner Natur und in Begleitung interessanter und lernmotivierter Menschen.

Du stellst dir selbst interessante Fragen und reflektierst aus erweitertem Blickwinkel – mal alleine mit dir selbst, mal mit anderen aus der Gruppe. Wir aktivieren innere Ressourcen, die dich persönlich stärken - von Innen nach Außen. Und wir üben uns immer wieder Schritt für Schritt in Achtsamkeit, als wertvolle Gegenkraft zum Stress im Alltag.

**Keine Sorge, du musst weder besondere Kondition noch durchtrainierte Klettererfahrungen mitbringen.**

Die Touren sind gut zu gehen, mal auf weiter Ebene, mal bergauf, mal bergab. Zwischendurch halten wir reflektierend inne und kehren natürlich auch in der einen oder anderen Hütte ein.



Und wenn du abends merkst, dass wir tagsüber doch einiges bewegt haben, dann wirst du die erholsamen Stunden am Abend, auf dem wunderschön gelegenen und gastronomisch fein geführten Berggasthof [www.alpe-dornach.de](http://www.alpe-dornach.de) umso mehr genießen.

Vor allem auch die begeisternd guten Schmankerl aus der Alpen-Küche.

## Dein Wegbegleitender Coach:

»Menschen stärken« – am liebsten emotional intelligent.  
Sich selbst. Mitarbeiter. Führungskräfte. Unternehmer. Und Teams



Ja, ich freue mich auf dich und unsere RAUSZEIT-Coachinggruppe, einfach weil ich meinen Beruf und die ermutigende Entwicklungsarbeit mit und für Menschen liebe:

### STARKES ICH

»Erfolgsfaktor Persönlichkeit«

### STARKES MITEINANDER

»Gemeinschaftliche Erfolge erzielen«

### STARKE WIRKUNG

»Wirkungsvoll kommunizieren«

### STARKE FÜHRUNG

Emotional intelligent führen.

Bitte buche rechtzeitig: Di., 30. April bis Fr., 3. Mai 2024.

- Ich empfehle die **Anreise am Vorabend**, das ist einfach entspannter.
- Das Seminar beginnt dienstags um 09.30 Uhr und endet freitags um 15 Uhr.
- Deine Investition in dich selbst beträgt **1.390,00 €**, zuzüglich MwSt. und der Übernachtungs- und Verpflegungskosten, die vor Ort zu begleichen sind.
- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt acht.

Untergebracht sind wir in der wunderschön gelegenen [www.alpe-dornach.de](http://www.alpe-dornach.de)



Übernachungskosten: In Alpin Komfort-Doppelzimmer oder -Suiten, zur Einzelnutzung zum Sonderpreis von 130 € bis 180 € pro Zimmer und Nacht.

Inkl. Genießer-Frühstück, sowie die Nutzung des »CASA ALP« mit Aroma-Sauna, Tepidarium und Outdoor-Whirlpool.

Zuzüglich der ortsüblichen Kurtaxe, zur Zeit 2,05 € pro Person und Nacht.

**peter traas coaching**  
Menschen stärken  
»emotional intelligent«



Hast du noch Fragen?

Bitte maile uns unter [buero@peter-traa.de](mailto:buero@peter-traa.de)  
oder an Peter Traa persönlich unter [persoenlich@peter-traa.de](mailto:persoenlich@peter-traa.de)

oder rufe uns an: Telefon 07148/9688408

Peter persönlich: 0172/2706869

Wir freuen uns auf dich!

Herzliche Grüße und bis bald...

Peter Traa

*Peter Traa*