

# R.A.U.S.Z.E.I.T.

innehalten - auftanken - aufblühen

## EINBLICK

- Wenn es Zeit ist, dir selbst **GUTES** zu tun - persönlich. beruflich. menschlich.
- Wenn du spürst, dass du vieles gibst – und dich wieder nach mehr **KLARHEIT, RUHE & KRAFT** sehnst.
- Wenn du **VERANTWORTUNG** trägst – für Menschen, Aufgaben, Erfolgsprojekte und Lebensthemen –und dabei merkst, dass du selbst nicht zu kurz kommen darfst, wenn du wirksam und erfüllt bleiben willst.
- Wenn du dir selbsteinfühlend die Fragen stellen möchtest:
  - **WIE GEHT ES MIR** eigentlich gegenwärtig selbst?
  - Was ist mir wirklich **BEDEUTSAM & WICHTIG?**
  - Wenn deine **MOTIVATION** wieder neuen Raum braucht – als Mensch - als Berufener - als Ich.
  - Worin bin ich eigentlich **WERTVOLL** für andere?
  - Oder: »Was haben andere davon, **DASS ES MICH GIBT?**«

## WEITBLICK

- Auf der wunderschön gelegenen **ALPE DORNACH** - auf 1000 Metern Höhe, oberhalb Oberstdorf/Oberallgäu.
- Ein Ort der **IDYLLE, GENUSS & HERZLICHKEIT**.
- Klick mal rein: [www.alpe-dornach.de](http://www.alpe-dornach.de)

## AUSBLICK

- **FÜR DICH** - inspirierend - Ermutigend - sinnstiftend.
- Fokussiert auf deine weiteren **LEBENS- & ERFOLGSWEGE**.
- Mit **WIRKUNGSVOLLEN TOOLS** für »unterwegs«.

## WEGE SEHEN

Coach & Mentor: PETER TRAA

»Menschen stärken - emotional intelligent«

»Das wertvollste Projekt, an dem ich jemals arbeiten kann - **BIN ICH SELBST.**«



Mo. 23. bis  
Do. 26. März  
2026



# R.A.U.S.Z.E.I.T

## Ablauf - Organisation - Investition

*Diese 4 Tage schenken dir Abstand vom Alltag, Weitblick und neue Kraft – eine einladende Pause, um dir selbst wieder näher zu kommen. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe von Menschen, die – wie du – mitten im Leben stehen, entsteht Raum für Klarheit, Energie und Sinn.*

### So gestalten wir unsere Tage:

*Am Morgen starten wir nach dem Frühstück in unserer R.A.U.S.Z.E.I.T.-Runde – mit Impulsen, Reflexionen und Themen, die du mitbringst.*

*Lösungsorientiert, nah am Leben – persönlich, beruflich & menschlich.*

*Nachmittags sind wir auf leichten Wanderwegen rund um Oberstdorf unterwegs. Im Gehen kommen Körper, Geist und Seele in Bewegung. Du reflektierst, lachst, schweigst, teilst Gedanken – mal für dich, mal im Austausch. Keine Sorge: Es sind gut begehbbare Wege, kein sportlicher Wettkampf.*

*Abends lassen wir den Tag entspannt ausklingen – mit guten Gesprächen, Bergluft, vielleicht einem Glas Wein und dem Genuss der Alpe Dornach. Und wer mag, erlebt den Blick vom neuen Whirlpool auf der Dachterrasse.*

### Alles Wichtige zu Kosten & Unterkunft:

- **Termin: Mo., 23. – Do., 26. März 2026** - Anreise am Vorabend empfohlen.  
Beginn: Montag 10:00 Uhr | Ende: Donnerstag 16:00 Uhr
- **Deine Investition:** 1.440 € zzgl. MwSt.
  - ... Peter als Coach & Mentor in einer maximal 8-köpfigen Coaching-Gruppe
  - ... Ein hochwertiges **RAUSZEIT-COACHING-BOOK**, das dich mit praktischen Übungen & stärkenden Gedanken ermutigend durch deinen Alltag begleitet.
  - ... Eine 3-stündige **ONLINE-MENTORING-RUNDE** mit Peter, ca. 6–8 Wochen später
- **Ein Ort voller Herzlichkeit & Atmosphäre:** [Alpe-Dornach.de](http://Alpe-Dornach.de) – auf 1000 m Höhe, oberhalb von Oberstdorf/Oberallgäu.
- **Übernachtung in Zimmern zur Einzelnutzung:**
  - 3 × Alpin-Komfortzimmer | 4 Nächte = 560 €
    - 2 × Suiten | 720 €
    - 3 × Suiten Deluxe | 840 €
- **inkl. Frühstücksbuffet & Nutzung des CASA ALP**
  - (Sauna, Tepidarium, Outdoor-Whirlpool)  
zzgl. Kurtaxe (aktuell 13 €/Nacht)