Coaching Reisen Griechenland und Teneriffa

Entspannung I Reisen I Reflexion

Lassen Sie die Seele baumeln, schalten Sie ab und den Verstand in den Entdeckermodus. Verbringen Sie unvergessliche Tage in traumhafter Umgebung! Gehen Sie erholt und gestärkt mit wichtigen neuen Erkenntnissen zurück in Ihren neu zu entdeckendem Alltag!

Ihre Orte für Lernen und Selbsterfahrung sind unser reizvoll eingerichtetes Stadthaus im historischen Zentrum der schönen Stadt La Orotava (Teneriffa) und das im alten Olivenhain gelegene hübsche Ferienhaus in Ano Gatzea auf dem Pilion (Griechenland).

Lernen Sie nach Ihren Bedürfnissen einzeln oder in kleinen Gruppen im Zeitraum von drei Tagen bis zu einer Woche. Genießen Sie neben den intensiven Coachingerfahrungen die Natur und Kultur der Kanaren oder Griechenlands!

Coaching Reisen Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung

Ihre Coaching-Reiseziele:

Sich selbst begegnen und besser kennenlernen, in neuer Umgebung anders wahrnehmen – das könnten Ihre „Reiseziele" sein. Mithilfe von Gesprächen, vertiefter Selbstreflexion gehen wir Ihren Stärken, Ressourcen, Ihren Präferenzen nach und beschäftigen uns mit Wünschen und Lebensträumen. Ich stehe Ihnen als erfahrende Diplom-Psychologin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung bei Ihrer individuellen Entdeckung Ihrer Identitätsanteile, Ihres Persönlichkeitsprofils zur Seite und begleite Sie in Ihren Schritten und Ihrem Tempo während Ihrer Reise.

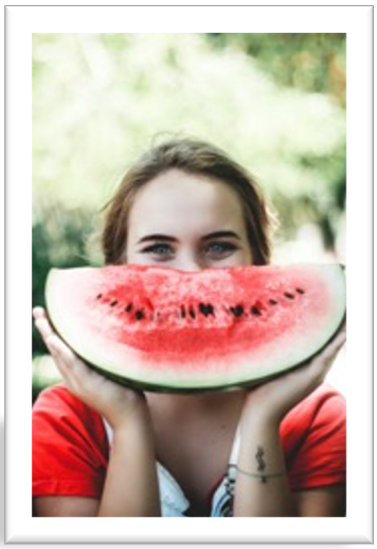
Termine und Orte

Montag, den 4. Juli bis Montag, 11. Juli 2022 in La Orotava (Nord-Teneriffa). Anmeldefrist bis zum **13. Juni 2022**! Coachings finden von Dienstag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr (insgesamt 12 Stunden) statt.
Sonntag, den 9. Oktober bis Sonntag, den 16. Oktober 2022 in Ano Gatzea auf dem Pilion (Griechenland). Anmeldefrist bis zum **16. September 2022!** Coachings finden von Dienstag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr (insgesamt 12 Stunden) statt.

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von 2 bis max. 5 Personen statt und kostet 1180,00 €. Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. In La Orotava bieten wir für ein Paar oder zwei Einzelreisende unsere hübsche Ferienwohnung Casa Amarilla für insgesamt 560 € die Woche an, in Ano Gatzea für ein Paar oder eine Einzelperson das Studio in unserem Ferienhaus, wunderschön im alten Olivenhain und fußläufig zu einer einsamen Bucht gelegen, für insgesamt 370 € die Woche an.

Coaching Reisen Glücksaktivitäten Positive Psychologie



Ihre Coaching-Reiseziele:

Wollen Sie herausfinden, was Sie wirklich glücklich macht, was zu einem „runden Leben" dazu gehört? Nutzen Sie die Auszeit, die 12 Glücksaktivitäten der Mental Health Studies kennenzulernen, auszuprobieren und zu planen, wie Sie diese Glücksbringer in Ihren Alltag integrieren! Stärken Sie Ihre Genuss- und Beziehungsfähigkeit, aber auch Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft, lernen Sie zu vergeben, entwickeln Sie Ihren Optimismus und gehen Sie auf Ihre Lebensziele zu!

Termine und Orte

Montag, den 18. Juli bis Montag, 25. Juli 2022 in La Orotava (Nord-Teneriffa). Anmeldefrist bis zum **1. Juli 2022**! Coachings finden von Dienstag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr (insgesamt 12 Stunden) statt.

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von 2 bis max. 5 Personen statt und kostet 1180,00 €. Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. Für ein Paar oder zwei Einzelreisende bieten wir in La Orotava gerne unsere wunderhübsche Ferienwohnung Casa Amarilla für insgesamt 560 € die Woche an.

Coaching Reisen
für Führungskräfte

Ihre Coaching-Reiseziele:

Wollen Sie den Kopf freibekommen und über den Tellerrand Ihrer beruflichen Herausforderungen sehen? Nutzen Sie die Coachingreise mit Blick auf den Teide und den Atlantik für mehr Klarheit, festigen Sie Ihre Führungsidentität und -Rolle!
Als erfahrener Coach für Führungskräfte und Organisationsentwicklung begleite und berate ich Sie in dieser Woche rund um alle Themen, die Ihnen als Führungskraft unter den Nägeln brennen. Vom Start in die Führung, Ihren ersten 100 Tagen bis zum Konfliktmanagement, aber auch über die Klippen der Ermüdung oder Frustration, wenn die Dinge trotz Ihrer Anstrengung nicht in die gewünschte Richtung entwickeln, gehe ich mit Ihnen in die Tiefe und lote Ihre Möglichkeiten und Ressourcen in Gesprächen, Reflexionsübungen gemeinsam mit Ihnen aus.

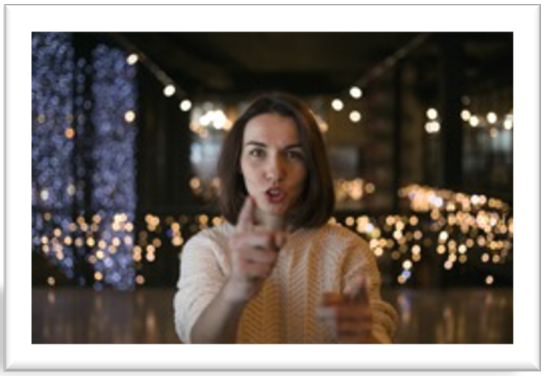
Termine und Orte

Sonntag, den 13. November bis Sonntag, den 20. November 2022 in La Orotava (Nord-Teneriffa). Anmeldefrist bis zum 1. Juli 2022! Coachings finden von Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr (insgesamt 15 Stunden) statt. Anmeldung bis zum 24. Oktober 2022!

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von 2 bis max. 4 Personen statt und kostet 1800,00 €. Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. Für ein Paar oder zwei Einzelreisende bieten wir in La Orotava gerne unsere wunderhübsche Ferienwohnung Casa Amarilla für insgesamt 560 € die Woche an.

Coaching Reisen für Frauen
Klartext und Machtstrategien



Ihre Coaching-Reiseziele:

Wollen Sie sich einmischen und mitmischen, auch in Situationen souverän bleiben, in denen „man" Sie ignoriert oder von der Seite anfrotzelt? Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Frauen in meinem Programm „Body & Soul", einem psychologischen Stimm- und Präsenztraining an ihren sozialen Auftritten und ihrer individuellen Durchsetzungs- und Selbstbehauptungskraft. Es geht sowohl um den Aufbau von Kränkungskompetenz und Schlagfertigkeiten als auch um die Entwicklung einer erwachsenen Stimme und entsprechend aufrechten Haltung. Klartext sprechen im Konflikt ist hierbei eine genauso wichtige Kompetenz wie die strategische Fähigkeit zum Schweigen, wenn wir nicht über jedes „Stöckchen springen" wollen. Darüber hinaus erlernen Frauen mit viel Spaß und Leichtigkeit die klassischen Machtspiele und -Strategien in Organisationen, die ihnen eine sinnvolle Orientierungshilfe für das eigene Handeln bieten!

Termine und Orte

Montag, den **15. August bis Montag, den 22. August 2022** in **Ano Gatzea** auf dem Pilion in **Griechenland**. Coachings finden von Dienstag bis Freitag von 11:00 bis 13:30 Uhr und an einer Abendeinheit (insgesamt 12 Stunden) statt. Anmeldung bis zum **26 Juli 2022!**

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von **2 bis max. 5 Personen** statt und kostet **1180,00 €.** Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. Für ein Paar oder eine Einzelreisende bieten wir in unserem Ferienhaus, wunderschön im alten Olivenhain gelegen und fußläufig zu einer einsamen Bucht, in Ano Gatzea das Studio für insgesamt 370 € die Woche an.

Coaching Reisen
Orientierung, neue Ziele, neue Wege

Ihre Coaching-Reiseziele:

Wollen Sie sich in Ruhe (neu) orientieren, Ziele und Wege überdenken, um motiviert und kraftvoll dranzubleiben? Nehmen Sie sich über Silvester eine Auszeit unter kanarischer Sonne, um mit dem Weitblick auf den Vulkan Teide und den Atlantik Ihre Sicht auf Ihr **Leben**, Ihre **Träume, langgehegten Vorhaben** zu schärfen und in realisierbar Schritte aufzugliedern! Verbringen Sie den Jahreswechsel mit Musik und Tanz im Freien am Meer und gut gelaunten Menschen und kommen Sie **leichter, beschwingter** und **kraftvoller** in Ihr neues Jahr! Neben Freizeitaktivitäten rund um den Jahreswechsel und das einzigartige Spektakel des Umzugs der „Heiligen drei Könige" am 5. Januar werden wir uns stundenweise intensiv mit Ihren Wünschen, Sehnsüchten und Lebenszielen beschäftigen und dabei jede Menge sonnenhellen Optimismus in unsere Planungen mit einbeziehen!

Termine und Orte

Freitag, den 30. Dezember 2022 bis Freitag, den 6. Januar 2023 in La Orotava (Teneriffa). Coachings finden an fünf Tagen in den Zeiten von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr (insgesamt 15 Stunden) statt. Der Silvesterabend und Umzug am 5. Januar werden gemeinsam in Absprache organisiert. ***Anmeldung bis zum 2. Dezember 2022!***

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von **2 bis max. 5 Personen** statt und kostet **1180,00 €.** Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. Für ein Paar oder zwei Einzelreisende bieten wir in La Orotava gerne unsere wunderhübsche Ferienwohnung Casa Amarilla für insgesamt 560 € die Woche an.

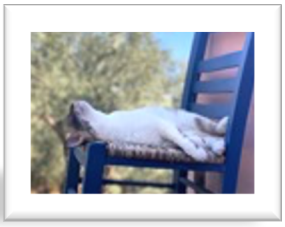
Coaching Reisen
Burnoutprävention

Ihre Coaching-Reiseziele:

Ist schon längst alles zu viel und melden Psyche wie Körper seit geraumer Zeit Protest an? Haben Sie beharrlich weggehört und nun eine Ahnung, dass Ihnen die Kräfte langsam schwinden könnten? Und haben Sie eigentlich überhaupt keine Zeit für eine Reise, weil ja sonst so vieles liegen bleibt?

Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie sich entscheiden, die Dinge für eine Woche liegen zu lassen und sich in dieser Zeit ausschließlich um sich selbst zu kümmern! Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus, um zu spüren, wie gut es tut, im unbeschwerten Tempo und scheinbar ziel- und sinnlos einfach nur zu genießen. Lernen Sie mit allen Sinnen, was das Leben für Sie bereithält, wenn Sie nicht im Dauerlauf daran vorbeirennen. Seit vielen Jahren begleite und berate ich Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen entlang ihrer Belastungsgrenzen und auch, wenn sie schon lange darüber hinaus gegangen sind. Gemeinsam mit Ihnen bin ich an Ihrer Seite, wenn es darum geht, vergrabene Bedürfnisse wieder freizulegen, Genuss und Lebensfreude wieder neu zu entdecken und Selbstfürsorge als Lebensaufgabe ernst und wahrzunehmen.

Termine und Orte



Montag, den 12. September bis Montag, den 19. September 2022 in **Ano Gatzea** auf dem **Pilion** in Griechenland **.** ***Anmeldung bis zum 23. August 2022!***

Sonntag, den 2. Oktober bis Sonntag, den 9. Oktober 2022 in **Ano Gatzea.**

Anmeldung bis zum 9. September 2022!

Coachings finden von Dienstag bis Freitag in den Zeiten von 11.00 Uhr bis 13:30 Uhr und an ein bis zwei Abendeinheiten statt (insgesamt 12 Stunden) statt.

Kosten

Das Coaching findet in einer Kleingruppe von **2 bis max. 5 Personen** statt und kostet **1180,00 €.** Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne helfen. Für ein Paar oder eine Einzelreisende bieten wir in unserem Ferienhaus, wunderschön im alten Olivenhain gelegen und fußläufig zu einer einsamen Bucht, in Ano Gatzea das Studio für insgesamt 370 € die Woche an.

Coaching Reisen
Einzelcoaching

Ihre Coaching-Reiseziele:

Wollen Sie Ihre Lebensfragen lieber im vertrauten 4-Augengespräch bearbeiten und benötigen die volle Konzentration auf Ihre Themen? Gewinnen Sie im Einzelcoaching einen neuen Blick auf Ihre Probleme, Ziele oder Herausforderungen. Finden Sie zu sich, lernen Sie zu entspannen und die Welt in neuen Formen und Farben wahrzunehmen!

Wie läuft Einzelcoaching im Reisemodus ab?

1. Tag: Wir treffen uns nach Ihrer Anreise für **zwei Stunden zum Ankommen**, **sammeln** Ihre **Themen**, Fragestellungen und Situationen ein, die Sie beleuchten wollen und schauen, wie wir Ihnen die reizvolle historische Stadt La Orotava näher bringen mit einer ersten Abend-Aktivität.
2. Tag: Wir **wandern von 11:00 Uhr bis 13 Uhr** an einer der **reizvollsten Küsten Nordteneriffas** (gemütlicher Spaziergang, auch für weniger sportliche Menschen geeignet!) und führen ein **Coachinggespräch**.
   Am **Nachmittag** zwischen 17:00 Uhr und 18:30 treffen wir uns zur **themenbezogenen Arbeit** in meinen Arbeitszimmern in der Calle Marques, je nach Wetterlage im Patio oder auf der großzügigen Dachterrasse mit Teide- und Meerblick. Abendgestaltung nach Vereinbarung
3. Tag: **Kleine Wanderung von 11:00 bis 13:00 Uhr im Anaga-Gebirge** (auch hier leicht und ohne nennenswerte Steigungen!) mit **Coachinggespräch**. Am Nachmittag wie am Tag 2 **themenbezogenes Coaching** in meinen Räumen in der Calle Marques, im Patio oder auf der Dachterrasse von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Abendgestaltung nach Vereinbarung
4. Tag: **11:00 Uhr bis 13:00 Uhr Coaching im Haus Calle Marques**: Resümee Ihrer Auszeit und Erkenntnisse zu Lebenszielen, Entwicklungsschritten und den nächsten Themen in Ihrem Alltag. Am Nachmittag besuchen wir noch einmal Ihren **„Lieblingsort"** der letzten Tage und führen dort ein **Abschlussgespräch.**

Termine und Orte

Freitag, den 25. November bis Montag, den 28. November 2022 in La Orotava (Nord-Teneriffa),
Anmeldung bis zum 4. November!
Dienstag, den 29. November bis Freitag, den 2. Dezember 2022 in La Orotava (Nord-Teneriffa),
Anmeldung bis zum 7. November!
Coachinggespräche bei Wanderungen, Spaziergängen und Sitzungen finden jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr und von 17:00 bis 18:30 Uhr statt (insgesamt 14 Stunden) statt.

Kosten

Das Einzelcoaching kostet **1680,00 €**. Anreise und Unterkunft kommen als Kosten hinzu, wobei wir Ihnen bei Flug- und Unterkunftsuche gerne zur Verfügung stehen. Sie können, sofern Sie sich in Ihrer Freizeit mit uns Patio und Dachterrasse teilen mögen, gerne unsere völlig abgetrennte und wunderhübsche **Ferienwohnung Casa Amarilla** für insgesamt **560 €** die Woche alleine oder als Paar mieten.

Coaching Reisen
Alle Reisen auf einen Blick

Thema	Termin	Ort	Anmeldeschluss
Coaching-Reise Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung	4.07.2022-11.07.2022	La Orotava, Teneriffa	13. Juni 2022
Coaching-Reise Glücksaktivitäten – Positive Psychologie	18.07.2022 - 25.07.2022	La Orotava, Teneriffa	1. Juli 2022
Coaching-Reise für Frauen – Klartext und Machtstrategien	15.08.2022 – 22.08.2022	Ano Gatzea, Griechenland	26. Juli 2022
Coaching-Reise Burnoutprävention	12.09.2022 – 19.09.2022	Ano Gatzea, Griechenland	23. August 2022
Coaching-Reise Burnoutprävention	2.10.2022 – 9.10.2022	Ano Gatzea, Griechenland	9. September 2022
Coaching-Reise Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung	9.10.2022 – 16.10.2022	Ano Gatzea, Griechenland	16. September 2022
Coaching-Reise für Führungskräfte	13.11.2022 – 20.11.2022	La Orotava, Teneriffa	24. Oktober 2022
1. Coaching-Reise Einzelcoaching	25.11.2022 – 28.11.2022	La Orotava, Teneriffa	4. November 2022
2. Coaching-Reise Einzelcoaching	29.11.2022-2.12.2022	La Orotava, Teneriffa	7. November 2022
Coaching-Reise Orientierung, neue Ziele, neue Wege	30.12.2022 – 6.01.2023	La Orotava, Teneriffa	2. Dezember 2022

Kontakt und Anmeldung

Dipl.-Psych. (ABO) Ina Wohlgemuth
zert. Coach und Managementberaterin (DPA)
Akademie Villa Altena
Hardenbergstrasse 7
58762 Altena
Tel.: +49 (0) 2352-5497726
Mobil: +49 (0)176-43041161
unter info@consteps.de