

# Gesunde Führung

*Ostsee Leadership Retreat 2023*  
mit Beate Schäfer, Coach

29.09. (18.00 h) – 02.10. (10.00h)



## Gesundheit – Achtsamkeit – Resilienz

Gönnen Sie sich 2 Tage Auszeit, um abseits des Arbeitsplatzes neue Kraft zu tanken zu Ihrer Gesunderhaltung im Führungsalltag.

### Benefit:

- 👉 Neue Perspektiven für Herausforderungen
- 👉 Wertvolles und wertfreies Feedback erhalten
- 👉 Frische Brise genießen; Durchatmen am Meer
- 👉 Tipps von Profiköchin (Voll-Wert-Kost)
- 👉 Gesundheitsförderung und Prävention
- 👉 Stressabbau, Resilienz stärken
- 👉 Achtsamkeit fördern
- 👉 Persönliche Auszeit
- 👉 Kraft tanken



### Veranstaltungsort

**Gutshaus Gramkow**  
Altes Gutshaus 1  
23968 Gramkow



## Dealing with...

- Coaching-Tools zur Umsetzung neuer Ideen
- Interaktion mit den Pferden
- Fach-Impulse zur Gesundheit
- Gesundes Essen
- Natur pur
- Angeleitete Selbst-Reflexion
- Gymnastik, Sport
- Und noch viel „Meer“



## Co-Coaches:

- Pferde sind idealer Trainingspartner.
- Sie leben in sozialen Gruppen ähnlich wie Menschen und kennen nur eine Zeit: diesen Moment.
- Pferde bringen ihre Partner in der Interaktion dazu, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen.
- Entschlossenheit, Präsenz und ein authentisches Auftreten wecken das Vertrauen der Tiere; sie belohnen es mit Kooperationsbereitschaft

## Voraussetzung:

**Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Kein Reiten und keine Vorkenntnisse!**

**Super-Spar-Preis für Kurzentwachsene: 499,-€;**  
incl. Unterbringung und Vollpension

**Anmeldungen bis zum 25.09.2023 an [coaching.gangart@gmail.com](mailto:coaching.gangart@gmail.com)**

Beate Schäfer  
GangArt Personal- und Kompetenzentwicklung  
[coaching.gangart@gmail.com](mailto:coaching.gangart@gmail.com)  
[www.coaching-gangart.com](http://www.coaching-gangart.com)

