



# wendepunkt

**MEE(H)R-ZEIT FÜR NEUE PERSPEKTIVEN**  
5 Tage in Andalusien

## Die Zeit rast und wir sind permanent Veränderungen und Wandel ausgesetzt.

Das haben auch Sie wahrscheinlich in letzter Zeit sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben gespürt. Sie sind auf Hochtouren gelaufen oder haben sich ausgebremst gefühlt. Oft blieb keine Zeit, einmal inne zu halten, um über eigene Wünsche und Visionen nachzudenken.

Wo wollen Sie wirklich hin in Ihrem Leben, passen die beruflichen und die privaten Ziele (noch) zusammen?

Sie wünschen sich eine neue Balance von Körper, Geist und Seele?

Sie stellen Dinge in Frage, die lange Zeit selbstverständlich waren?

Sie spüren, dass das noch nicht alles gewesen sein kann und dass es Zeit ist, Ihrem Leben noch einmal eine neue Richtung zu geben?

Sie haben eine Ahnung, jedoch wissen noch nicht konkret was und wie eine Veränderung – wie ein Wendepunkt - aussehen könnte.

Als Unterbrechung des Alltags bieten wir Ihnen in unserem Workshop Zeit für sich vielleicht auch gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner\*in, um sich in anderer Umgebung mit uns und anderen Menschen über Ihre Visionen, Wünsche, Ressourcen bewusst zu werden, über neue Möglichkeiten nachzudenken, Impulse für die Lebensentwicklung zu erhalten, in die Ruhe zu gehen, mit anderen laut zu denken und eigene Resilienzen (wieder) zu entdecken.

Wir sind vier Menschen: zwei Frauen, zwei Männer, Individualisten, zwei Paare, Eltern, Selbstständige, Juristin, Führungskräfte, Psychologin, Achtsamkeitstrainerin, Coaches, Supervisoren, Kinesiologin, ... mit vielen unterschiedlichen Lebenserfahrungen, die uns zu neuen Perspektiven geführt haben.

Wir haben Freude daran, Sie sowohl im Gruppenprozess als auch im individuellen Austausch zu begleiten.



## Die Umgebung in Andalusien

Das freistehende Seminarhaus mit direktem Blick auf das Meer bietet mit seinem Seminarraum und der großen Terrasse viel Platz. Es liegt in San José, einem beliebten kleinen Ferienort, der sich aus einem Fischerdorf an der äußersten Südküste Spaniens entwickelt hat. Es ist umgeben vom Naturpark Cabo de Gata, in der Gemeinde Nija, der unter anderem durch seine zwei herrlichen Naturstrände Playa Los Genoveses und Playa Monsul bekannt ist.

In San José findet man zahlreiche Unterkünfte, Restaurants, vielfältige kleine Geschäfte und einen kleinen Hafen. Der Besuch dieses Ortes ist ein Genuss für die Sinne. Die Umgebung bietet es an, den Aufenthalt über die Seminarzeit hinaus auszudehnen – sich eine längere Auszeit zu gönnen.

## Seminar in Andalusien

Teilnehmer: max. 10 Personen  
Datum: 09. - 13. Oktober 2022  
Teilnehmerbeitrag: 1.400 Euro zzgl. MwSt. incl. Frühstück, Mittagsimbiss, Kalt- und Warmgetränke, Müsli, Snacks, Obst und ein gemeinsames Abendessen.

Unterbringung und Flüge sind eigenständig zu buchen, Kosten ca. 700,00 Euro (Hinweise/Empfehlungen gerne auf Anfrage). Zusätzlich ist ein Mietauto empfehlenswert. Bei Anfrage sind wir bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften behilflich.

### Seminarzeiten:

08.00h Möglichkeit für Yoga & Meditation  
09.00h gemeinsames Frühstück  
10.00-13:00h Seminarzeit  
13:00-15.00h Siesta – Mittagsimbiss und Angebot zu kostenfreien Einzelberatungen  
15:00-18:00h Seminarzeit  
18:30-19.30h Angebot zu kostenfreien Einzelberatungen

Nach dem Workshop bei Lust und Laune Zeit für gemeinsame Freizeitaktivitäten z.B. Wüstenwanderung, Kochen, Golfen, Beachvolleyball etc.

Mee(h)r-zeit und Urlaub lassen sich prima verbinden.

Bezuschussung über Bildungsscheck ist möglich.

**Anmeldung unter: [www.TeamRheinland.org](http://www.TeamRheinland.org)**

**Kontakt für Rückfragen: [info@SophiaChristiansen.de](mailto:info@SophiaChristiansen.de)**

Hierüber kann gerne auch ein Telefontermin vereinbart werden.





## Heike Braun

Geb. 1965, kaufmännische Ausbildung (IHK), Diplom Psychologin, systemischer Coach (zertifiziert dvct)

Seit 30 Jahren tätig in einem internationalen Umfeld als Führungskraft im Vertrieb, Produktmanagement sowie Commercial, Trainerin und Moderatorin für Teamentwicklung und Veränderungsprozesse, therapeutische Beratung und Coaching in psychologischer Gemeinschaftspraxis.

Schwerpunkt: Karriereberatung, berufliche Neuorientierung, Paarberatung



## Sophia Christiansen

Geb. 1965, Volljuristin, Mediatorin, Coachin, Achtsamkeitstrainerin, Kinesiologin, Sterbebeamte, alleinerziehende Mutter von 4 Kindern.

Gehalten und getragen haben mich in meinem Leben vor allem das Praktizieren von Musik, Tanz, Yoga und Meditation.

Mein Beratungsansatz ist es, meine Kunden in ihren herausfordernden Lebenslagen mit dem zu unterstützen, was in mir während der wechselvollen Lebensphasen an Dankbarkeit und tiefem Vertrauen in das Leben gewachsen ist.

Schwerpunkt: Personal Training, kinesiologische Einzelberatung, Coaching



## Claus Gollmann

Geb. 1959, Diplom Sozialpädagoge, Paar- und Familientherapeut, Supervisor, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (approbiert)

Seit 30 Jahren in Geschäftsleitung und als Führungskraft in einem multidisziplinären Team im Kinderschutz tätig

Seit 20 Jahren freiberuflich tätig in Supervision, Beratung und Coaching für Einzelpersonen und Teams aus verschiedenen Firmen und Organisationen

Schwerpunkt: Arbeit mit Gruppen, Begleitung von psychodynamischen Prozessen



## Gerd Mertens

Geb. 1966, Diplom Sozialarbeiter, Supervisor, Coach, Organisationsberater und Burnoutberater, Mitgesellschafter der Team Rheinland GbR

26 Jahre als Referent und Führungskraft im Bistum Aachen tätig und seit mehr als 10 Jahren selbstständiger Berater. Ich berate Firmeninhaber, Geschäftsleitungen, Führungskräfte und alle weiteren nachgeordneten Führungsebenen mit ihren Teams, ebenso wie Firmen und Organisationen, die sich in Veränderungsprozessen befinden.

Mein Beratungsansatz ist es, gesamte Organisationen ziel- und handlungsorientiert zu begleiten. Basis ist die Einsicht, dass die Erreichung der Unternehmensziele nur in enger Zusammenarbeit zwischen Management und Mitarbeitenden gelingen kann.

Schwerpunkt: Organisationsberatung