



### 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, Sterbeamte, 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



# wendepunkt

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



# Die Zeit rennt 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 innezuhalten, 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 haben eine Ahnung, wissen jedoch noch nicht konkret was und wie eine Veränderung – wie ein Wendepunkt - aussehen könnte?

Wir bieten Ihnen in unserem Workshop Zeit und Raum zum Lernen und Wachsen, für persönliche und berufliche Entwicklung in privatem Ambiente. Werden Sie sich in wunderbar warmer, südlicher Umgebung in Ihrem ganz eigenen Tempo mit uns und anderen Menschen über Ihre Visionen, Wünsche und Ressourcen bewusst. Neue Impulse für die Lebensentwicklung, in die Ruhe gehen, mit anderen laut denken und eigene Resilienzen (wieder) entdecken.

Wir sind vier Menschen: zwei Frauen, zwei Männer, Individualisten, Eltern, Selbstständige, Juristin, Führungskräfte, Psychologin, Achtsamkeitstrainerin, Coaches, Supervisoren, Kinesiologin, ... mit vielen unterschiedlichen Facetten und Erfahrungen zu eigenen Perspektivwechseln.

Wir laden Sie ein, sich aus unserem Portfolio, unserer breit gefächerten Fachkompetenz und unseren je eigenen Lebenserfahrungen das auszuwählen, was Ihnen dient. Entscheiden Sie, wer von uns TrainerInnen Sie bei welchem Schritt am besten unterstützen kann und profitieren Sie davon, durch verschiedene Brillen auf Ihre Thematik zu schauen. Lassen Sie sich zusätzlich durch die Dynamik der von uns begleiteten Gruppenprozesse inspirieren und tragen.

Während der Seminarartage werden Sie zusätzlich durch eine all-inclusive Verpflegung verwöhnt. Ihre Abendmahlzeiten genießen Sie dann in eigener Verantwortung in einem der Restaurants im mediterranen San José.

Das perfekte Ambiente für entspanntes Wachstum!

## Seminar in Andalusien

Teilnehmer: max. 10 Personen  
Datum: 14. - 18. Mai 2023  
Teilnehmerbeitrag: 1.700 Euro zzgl. MwSt. incl. Frühstück, Mittagsimbiss, Kalt- und Warmgetränke, Müsli, Snacks, Obst und ein gemeinsames Abendessen.

Unterbringung und Flüge nach Malaga oder Almeria sind eigenständig zu buchen.  
(Hinweise/Empfehlungen gerne auf Anfrage)

Bei Anfrage sind wir bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften behilflich.

Ab Almeria stellen wir in Abhängigkeit von den Ankunftszeiten einen Gruppen-Shuttle zur Verfügung.

### 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.

**Kontakt für Rückfragen: [info@SophiaChristiansen.de](mailto:info@SophiaChristiansen.de)**  
**Hierüber kann auch gerne ein Telefontermin vereinbart werden**  
**Download Flyer unter [www.Team-Rheinland.org](http://www.Team-Rheinland.org)**

## 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 Südostküste 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.

