



HYGGETREAT

“Reload”

Atem-Meditation und
Kurz-Coaching



EIN HYGGETREAT FÜR DIE BESINNUNG AUF DAS WESENTLICHE.

Oben auf dem Berg – für den Überblick. Für die reine Luft. Für den tiefen Atem.

Ob auf dem Ritten oberhalb von Bozen in Südtirol in einem liebevoll restauriertem historischen Bauernhaus oder oberhalb von Garmisch-Partenkirchen am Kreuzeck im hundert Jahre alten Berghaus, ebenfalls außergewöhnlich restauriert. Beide Häuser verfügen über den Komfort eines vier-Sterne- Hauses und bieten gleichzeitig absolute Individualität; Sie werden die einzigen Gäste sein und genießen völlige Ungestörtheit.

Ein exklusives Hyggetreat – ein Rückzug besonderer Art – nur maximal zwei Tage. Konzentration auf das, was Sie jeden Tag und stets begleitet: Ihre Atmung, Ihr Geist und Ihr Körper. Über Atem-Meditation und gezielte Atemübungen für den Alltag lernen Sie, auf kurzem Wege wieder in die Gelassenheit und Kraft zu kommen und Kurz-Coachings verschaffen Ihnen neue Blickwinkel und frischen Wind. Diese Kombination wirkt wie Vitamin Shot mit Depotwirkung.



DAS PROGRAMM

(Beispiel Kreuzjochhaus, Garmisch)

Freitag im Oktober 2019

Zwischen 15 und 16 Uhr

Ankunft Kreuzjochhaus. Aufstieg entweder per pedes oder mit der Gondel. Gepäcktransport ist optional.

16 Uhr

Begrüßung bei Apfelstrudel und Kaffee bzw. erfrischenden Getränken

17 bis 17.45 Uhr

Atem-Mediation für alle

Ab 17 Uhr

wird parallel die Sauna angestellt und derweil wird auch folgendes wahlweise angeboten:

18 bis 20 Uhr

4 x Kurz-Coachings (je 25 Min):

Parallel dazu

4 x Atem-Massage (je 25 Min.):

Ab 20 Uhr

Beispielsweise ein rustikales Hüttenbuffet zum Abendessen

Samstag im Oktober 2019

Ab 6.30Uhr

steht Tee oder Kaffee bereit

7.30 bis 8.00Uhr

morgendliche Atem-Meditation

8.00 bis 9.30Uhr

Bergfrühstück



9.30 bis 11 Uhr

Berg-Spaziergang mit Blick ins Weite nach außen und nach innen: Achtsamkeit und Atem.

Oder wahlweise 3x Kurz-Coachings (je 25 Min.)

11 bis 12.30Uhr

Als Lunch wird ein leichter Imbiß angeboten

12.30Uhr bis 15.00Uhr

Entspannende Atem-Übungen und Atem-Techniken, die helfen im hochtourigen Joballtag wieder in die Ruhe zu finden. Neben dem praktischen Üben bringt auch theoretisches Wissen zum Atem Kopf, Körper und Seele zusammen. Es ist auch viel Platz für Fragen.

Parallel können auch Kurz-Coachings eingebaut werden (je 25 Min.)

15 bis 16 Uhr

Ein nachmittäglicher Pausen-Snack

Ab 16 Uhr

wird die Sauna angestellt

16 bis 18.30Uhr

4x Kurz-Coachings (je 25 Min)

Parallel dazu

4 x Atem-Massage (je 25 Min.)

Ab 19 Uhr

Beispielsweise ein Alpen-BBQ zum Abendessen



Sonntag im Oktober 2019

Ab 6.30Uhr

steht Tee oder Kaffee bereit

7.30 bis 8.00Uhr

morgendliche Atem-Meditation

8.00 bis 9.30Uhr

Bergfrühstück

9.30 bis 11 Uhr

Nochmals üben wir die Atem-Techniken und Übungen mit dem Ziel, dass jeder seine persönliche für sie oder ihn beste Übung findet.

Anschließend ist auch schon wieder Zeit das Gepäck zusammenzupacken.

Ab 12 Uhr

Heißt ´s sich vom Kreuzjochhaus zu verabschieden – aufgetankt mit viel guter frischer Bergluft, vollem Atem und freien Geist trägt Sie die Gondel zu Tal oder vielleicht ja auch Ihre eigenen Füße.



DER ATEM – ANNE ASCHENBACH, M.A.

Ich freue mich sehr über Ihr Interesse an dem Atem-Retreat. Das Retreat ist geboren worden aus meiner mannigfaltigen Erfahrung in meinem Berufsleben.

Von Haus aus Philologin war ich für viele Jahre ausschließlich in der Wirtschaft im M&A-Geschäft tätig. Daher sind mir das berufsbedingte Thema Stress gut vertraut. In meiner atemtherapeutischen Praxis arbeite ich zum einen mit Managern, die genau die Themen extremer Belastung, des Druckes der schnellen Entscheidungen und der exzellenten Leistungsanforderungen, des übervollen Terminkalenders und der ganzen Bandbreite der damit einhergehenden Ängste mit sich tragen. Wesentlich ist das hohe Tempo, das verführt in die dauerhafte Eile und in die Kurzatmigkeit aufgrund Stress zu geraten.

Auf der Zielgeraden ist ein gesunder Stress für die Leistungsfähigkeit effizient, doch auf Dauer wandelt sich der gesunde Stress (Eustress) in einen negativen Stress (Distress). Und hier setzt meine Arbeit mit dem Atem an: Wie gelingt es, uns über den Atem, der Teil unseres autonomen Nervensystems ist und welches eben auch die Stressregulation beheimatet, in die Ruhe und in die Gelassenheit zu kommen?





DAS KURZ-COACHING – ZUM BEISPIEL MIT DR. RAINER EGGBRECHT

Dr. phil. Rainer Eggebrecht ist Gründer des igf-Instituts. Er ist Ausbilder in Gesprächs- und Focusing-therapie sowie offizieller Focusing-Koordinator Deutschland. Er studierte Soziologie, Psychologie und Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München, welches er mit der Promotion beendete. Zudem hatte er ein dreijähriges Stipendium am Max-Planck-Institut in Verhaltensforschung. Seine therapeutischen Qualifikationen sind Ausbildungen und Therapeutenzertifikate in Gesprächstherapie (GwG), Focusing und Focusingtherapie (Eugene Gendlin), sowie Fort- und Weiterbildungen in Psychosynthese, Logotherapie, Psychodrama, systemischer Therapie, u.a.

Während seiner langjährigen Berufstätigkeit hatte er Dozententätigkeiten an diversen Bildungseinrichtungen inne, z.B. Bayerisches Landesjugendamt, Goethe-Institut München, ASD (Allgemeiner Sozialdienst), Evangelische Akademie München. Sowie Trainings bei Bertelsmann, Ritter Sport, der Deutsche Luft- und Raumfahrt, Stadtwerke München und Augsburg, u.a.

