

Das Segelschiff, der ideale Ort

- die äußere Bewegung auch innen zu nutzen und auf das eigene Leben zu schauen
- für eine Auszeit zur Klärung von neuen Zielen und Möglichkeiten
- für die Reduzierung auf das Wesentliche
- um einfach die Seele baumeln zu lassen
- für Spaß und Lebensfreude

COACHING
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG
URLAUB
SEGELN

Ihr Team



Jürgen Degner
Coach
Systemischer Einzel-,
Paar-, und Familientherapeut
Skipper



Monika Lehn
Profiskipperin
Pädagogin
Systemische Beraterin

Information und Anmeldung

Jürgen Degner
leben in bezug
Am Silbermannpark 4
86161 Augsburg

Telefon 0821 747 729 50
info@leben-in-bezug.de
www.leben-in-bezug.de

Intensivcoaching und Urlaub

Stressbewältigung und Resilienz



Abseits von Stress, Lärm und Reizüberflutung dem Körper und der eigenen Wahrheit wieder näher kommen.

www.leben-in-bezug.de

● Frischer Wind, freie Köpfe

Leinen los, Segel setzen, auf zu neuen Ufern!
Tausche Alltag und Hektik gegen Wind und Wellen, Rollenzwänge und Glaubenssätze gegen Freiheit, Gruppenerlebnisse und Emotionen.

Eine Woche auf dem Schiff, die dir neue Perspektive, Freude und Leidenschaft für dein Leben geben. Du wirst intensive Tage der Gemeinschaft erleben und neue Inspirationen für deine privaten und beruflichen Aufgaben empfangen.

Erholung, Orientierung, Visionen ...

Die Vormittage nutzen wir für die Workshops, mit Teilen aus der systemischen Arbeit und körperorientierten Elementen. Einzelübungen und Gruppenübungen wechseln sich ab.

Ab Mittag segeln wir los, genießen das Meer, die Sonne und den Wind. Als Team steuern wir das Schiff und kochen zusammen, jeder hat seine Aufgaben und bringt seine unterschiedlichen Fähigkeiten mit ein.



● Ablauf und Dauer

Eine Woche Samstag bis Samstag.

1. Tag
Anreise bis 16:00 Uhr.
Begrüßung, Schiffseinweisung,
Kojen beziehen, Abendessen.

2. bis 5. Tag
Gemeinsames Frühstück, Coaching,
ab Mittag Segeln, Relaxen und Spaß.
Übernachten in einer Bucht vor Anker
oder in einem Hafen.

6. Tag
Abends Ankunft im Ausgangshafen,
gemeinsames Abendessen und Abschluss.

7. Tag
Individuelle Rückreise

● Ihr Vorteil

15 Stunden Intensivseminar/Coaching
in entspannter und einmaliger Umgebung.
Zwei erfahrene Trainer.



● Termin

Stressbewältigung und Resilienz

06.05.2023 bis 13.05.2023
Kroatien

● Teilnahmegebühr

Seminar	1150,00 Euro pro Person
Segelyacht	1050,00 Euro pro Person

Inklusivleistungen

Kosten für die Yacht, Skipper, Diesel, Verpflegung an Bord, Unterbringung in einer Zweibett Kabine auf der Yacht.

(Einzelbelegung gegen Aufpreis möglich)
Die Anreise trägt jeder Teilnehmer für sich.

● Teilnehmer

- bis zu 6 Teilnehmende
- für Frauen, Männer, Singles und Paare
- keine Segelerfahrung notwendig
- Lust auf Neues

