



## **ZEIT FÜR ZUKUNFT**

**30.10. – 01.11.2020**

**Gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv neu.**

**Die letzten Monate waren nicht einfach. Die Corona-Krise hat vielen von uns wirtschaftliche Existenzängste gebracht. Sie hat unser Leben komplett auf den Kopf gestellt und uns zum Teil sogar psychisch belastet. Jetzt suchen wir nach Antworten, Orientierung und neuen Perspektiven. Neue Impulse und Ideen helfen uns unser Leben und damit unsere Zukunft besser und zufriedener zu gestalten.**

Nutzen Sie die Chance dazu und starten Sie mit uns am 30. Oktober im Rahmen eines außergewöhnlichen Workshops Ihre ganz persönliche EXPEDITION in eine neue Zukunft. Halten Sie inne, nehmen Sie sich Zeit zur Reflexion, entdecken Sie sich neu und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Werden Sie Experte für sich selbst.

Dabei finden Sie Antworten auf Fragen, wie z.B. "Was ist mir wichtig im Leben? Wo stehe ich, wo will ich hin und was für ein Mensch bin ich überhaupt? Was macht mich wirklich zufrieden? Wie könnte meine Zukunft aussehen?"

Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit, in der wir durch Homeoffice und erzwungene Entschleunigung genauer auf uns und unser Leben schauen, ist es wichtig, diese neuen Gefühle und Gedanken weiter nachzuverfolgen und intensiver zu betrachten. Warum? Weil es anschließend zu positiven Veränderungen kommen kann!

Wir bieten Ihnen ein intensives Wochenende im „Hasenhaus“ in Oberstaufen/Allgäu. Das gemütliche Holzhaus steht am Rande des Rainwaldes, umgeben von saftigen Wiesen. Diese Unterkunft bringt Sie „back to the basics“. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern (z.T. Etagenbetten). Genießen Sie Halbpension (ohne Getränke), Meditation (optional), Coaching und Wanderung zum Preis von Euro 450,-- zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Wir, das sind Angelika Wiesen, Coach, Mediatorin und Trainerin sowie Christiane Empter Zanotti, Trainerin für Meditation und Stressmanagement.

Reservieren Sie sich noch heute Ihren Platz für das Wochenende 30.10.- 01.11.2020. Die Plätze sind limitiert. Corona-bedingt gewähren wir Ihnen ein kostenloses Rücktrittsrecht bis eine Woche vor Seminarbeginn.

Sie erreichen uns per Email unter [aw@angelikawiesen.com](mailto:aw@angelikawiesen.com) oder [c.empterzanotti@online.de](mailto:c.empterzanotti@online.de). Sollten Sie Fragen haben, sind wir gerne auch telefonisch für Sie da.

**Wir freuen uns auf Sie!**



Angelika Wiesen  
Trainerin, Coach, Mediatorin  
Tel. 0 171 477 80 10



Christiane Empter Zanotti  
Stressmanagement- & Meditationstrainerin  
Tel. 0 179 606 57 80



## **Zeit für Zukunft - Kurzüberblick**

### **FREITAG 30.10.**

#### **14:00 -18:00 Uhr**

- Begrüßung, Überblick Agenda der nächsten 3 Tage + Vorstellungsrunde der besonderen Art
- Start zu einer ersten inneren Forschungsreise mit Stärkenanalyse in Verbindung mit einer ersten Zukunftsvision
- Blick auf die eigenen Lebens Bühnen, Rollen und Werte

#### **18:00 – 19:00 Uhr**

Freizeit

#### **19:00 Abendessen**

Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde

### **SAMSTAG 31.10.**

#### **07:00 Uhr**

Meditation (optional)

#### **09:00 – 13:00 Uhr**

- Meine Antreiber, meine Motivatoren, meine inneren Blockaden. Psychologische Hintergründe verstehen: Warum ich da stehe, wo ich stehe und nicht woanders?
- Jetzt wird es ernst: Auf der Suche nach dem, was mir die Zukunft bringen soll. Ein intensiver Blick in die Vergangenheit wird Ihnen dabei helfen, Ihre Zukunftsvision weiter zu gestalten.

#### **13:00 – 14:00 Uhr**

Mittagessen

#### **14:00 – 18:00 Uhr**

- Coaching-Wanderung mit Einkehr. Verinnerlichung der neuen Erkenntnisse über mich selbst. Diese hilfreiche und erkenntnisreiche Coachingwanderung gibt Zeit zur entspannten Reflexion mit weiteren Aha-Effekten. Ganz nach dem Motto: *Von der äußeren Bewegung in die innere Bewegung.*

#### **18:00 – 19:30 Uhr**

Freizeit oder Meditation (optional)

#### **19:30 Abendessen**

Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde

### **SONNTAG 01.11.**

#### **07:00 Uhr**

Meditation (optional)

#### **09:00 – 13:00 Uhr**

- ERKANNT - VERSTANDEN – ANGEPACKT: ENTWICKLUNG MEINER ZUKUNFTSVISION  
Alle gesammelten Erkenntnisse fließen jetzt in die Zukunftsplanung ein. Ich finalisiere meine Vision und entwickle die ersten Schritte.
- Selbstmanagement – So plane ich die neuen Erkenntnisse und Impulse stressfrei und erfolgreich in meinen Alltag ein. Schritt für Schritt. So kann es gelingen.
- 

**Gemütlicher Ausklang**