



Ihr Coach

Mit meiner systemischen und achtsamen Begleitung führe ich einfühlsam und wertschätzend durch den individuellen Prozess.

Das bringe ich mit:

- Systemischer Coach (Institut für angewandte Psychologie | Prof. Dr. M. Tusch) und psychologische Beraterin (Psychologie, M.A.)
- Arbeit mit inneren Anteilen (Institut für integrative Teilarbeit | D. Kumbier)
- Systemische Trauerbegleitung
- True Voice®-Trainerin (Stimmarbeit nach M. Fox)
- Qualifikationen im Bereich Stressbewältigung: Achtsamkeit (MBSR), Meditation (geführt/in Bewegung), Körper-Regulationsübungen (bei Ängsten und Unruhe)

Meine Schwerpunkte:

Traumatasensible Begleitung | Achtsame Veränderungsprozesse, die Körper und Geist integrieren | Selbstfürsorge | Neuorientierung | Sinnsuche | Trauerbegleitung

Termine 2024

Februar: 8.-13.2.

April: 8.-13.4.

Mai: 20.-25.5.

August: 19.-24.8.

Oktober: 21.-26.10.

bzw. nach Absprache und Verfügbarkeit

Kontakt

Nina Strauch

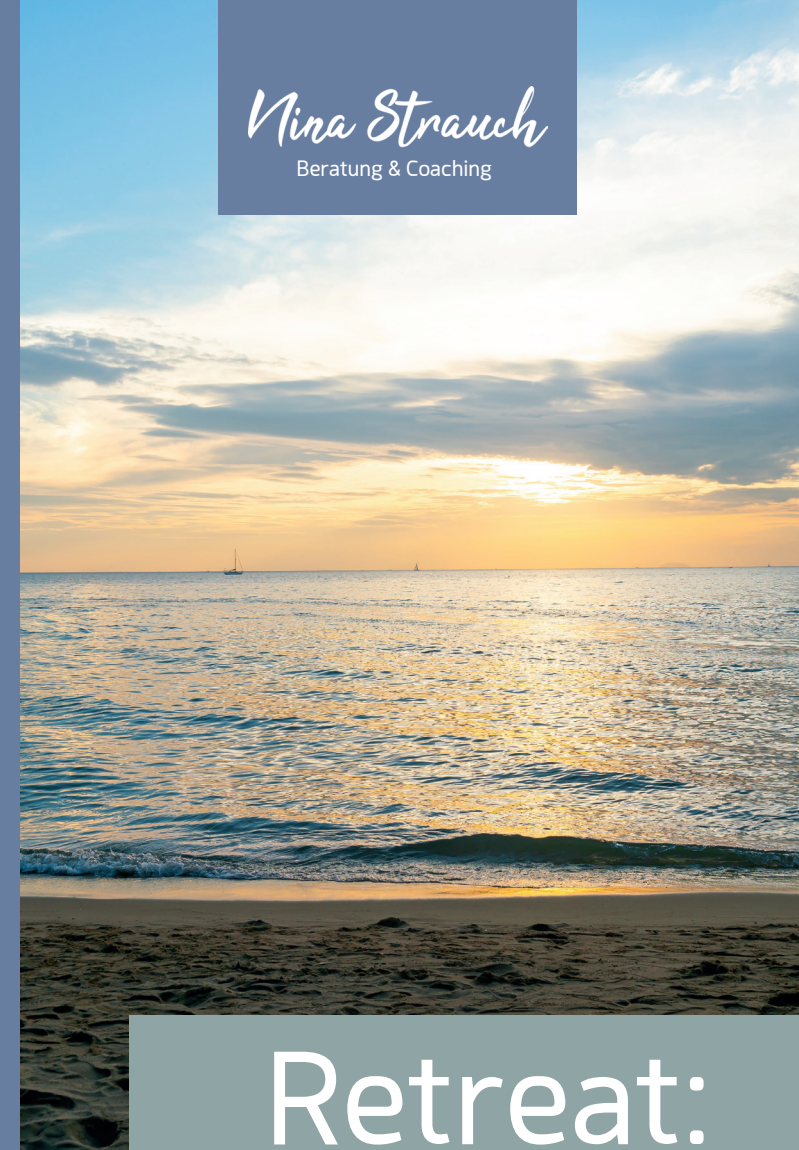
www.nina-strauch.de

 0176 57 87 07 84

 mail@nina-strauch.de

Nina Strauch
Beratung & Coaching

Nina Strauch
Beratung & Coaching



Retreat: Meer-Zeit

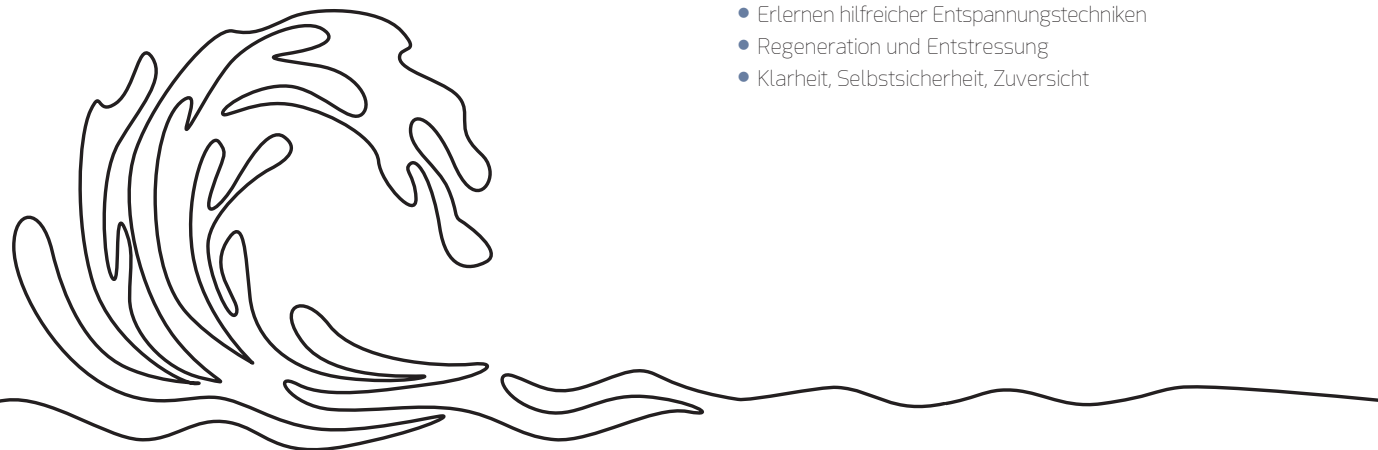
Sie wünschen sich eine bewusste Auszeit vom Alltag? Entspannung und Begegnung mit sich selbst? Dann sind Sie richtig in der "Meer-Zeit": Ein Urlaub für Körper, Geist und Seele inmitten der erholsamen und wunderschönen Natur der holländischen Küste.

Exklusive Coaching-Reise

Erschöpft? Überlastet? Es braucht Veränderung aber auch einfach mal wieder eine Auszeit? Wie wäre es, beides optimal miteinander zu verbinden? Verbringe erholsame Tage am Meer und nimm dir Zeit für Selbstreflexion und neue Perspektiven – kurz: für Ihr Leben!

Eine Coaching-Reise an die holländische Küste könnte den nötigen Wendepunkt bringen: Abstand vom Alltag gewinnen, neue Eindrücke sammeln und durch die heilsame Wirkung des Meeres die eigene innere Ruhe wieder finden. Der rhythmische Klang der Wellen wirkt meditativ und steigert Tiefenentspannung, Klarheit, sowie Kreativität. Strandspaziergänge in der salzigen Meeresluft aktivieren, erden und spenden neue Energie. Hier sind die Gedanken frei, sich neu zu sortieren.

Ideale Voraussetzung, um professionell und exklusiv begleitet die eigenen Themen anzugehen. Indoor oder Outdoor? Sie haben die Wahl. Je nach Witterungsbedingungen haben wir die Möglichkeit am Strand, im Garten oder auch in Wohnzimmer-Atmosphäre miteinander zu arbeiten.



Inhalte

- Erstgespräch am Ankunftstag: individuelle Situationsanalyse
- 5 Coaching-Tage (ca. 1,5 Stunden Einzel-Coaching vormittags u. nachmittags)
- Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und Meditation (ca. 1 Stunde abends)
- Bewegung in der Natur
- Abschlussgespräch am fünften Tag
- Zusammenfassung zentraler Erkenntnisse, Übungen und Aufgaben zur Nachbereitung sowie Festigung
- Telefonische „Nachsorge“ per Teams nach ca. 4 Wochen, 1 Stunde

Mögliche Ergebnisse

- Überprüfen der Arbeits- und Lebenssituation: Erkennen persönlicher Grenzen und Potentiale
- Wahrnehmen persönlicher und beruflicher Dysbalancen
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Erkennen von Ressourcen und Stärken
- Perspektivwechsel, neue Einsichten, mehr Handlungsoptionen
- Erkennen individueller Energiequellen für einen entspannteren Alltag
- Erlernen hilfreicher Entspannungstechniken
- Regeneration und Entstressung
- Klarheit, Selbstsicherheit, Zuversicht

Unterkunft

Bei der Suche nach einer passenden Unterkunft in Westkapelle (Zeeland, NL) unterstütze ich gerne.

Nur 450 Meter vom Strand und in Sichtweite zum Coaching-Raum liegt das Hotel Kaap West. Zudem befinden sich dort Ferienwohnungen und auch Campingplätze in unmittelbarer Umgebung. Für jeden Bedarf ist eine gute Option verfügbar. Vielleicht haben Sie im Anschluss an unsere Arbeit auch noch ein paar Tage Zeit, die Seele baumeln zu lassen und so den Veränderungsprozess ganz in Ruhe zu integrieren.



Preis

Eine Coaching-Woche (Mo-Fr/Do-Mo):
1.800 €* zzgl. MwSt. 19 %

*Nicht inbegriffen:

- An- und Abreise
- Transport während Ihres Aufenthalts
- Übernachtungen, Verpflegung und Aktivitäten außerhalb des Coaching-Programms.