

**RAUS**  **ZEIT** ist ein Angebot des  
Pastoralreferenten Jörg Koch und der  
Pastoralreferentin Elisabeth Zenner. Beide sind  
zertifizierte Berufungskoaches WaVe® und  
arbeiten im Bistum Trier.

"Sobald sich meine Beine bewegen, beginnen  
meine Gedanken zu fließen,  
als hätte ich dem Strom am unteren Ende freien  
Lauf gelassen, woraufhin sich neue Quellen in  
das obere Ende ergießen.  
Tausend Rinnsale, die den Quellen des  
Denkens entspringen, suchen sich sprudelnd  
ihren Weg und befruchten mein Gehirn."

Henry David Thoreau

**RAUS**  **ZEIT**

**INFORMATION/ANMELDUNG:**  
[www.sinn-schritte.de](http://www.sinn-schritte.de)

  
Elisabeth Zenner  
0171-9783028  
[elisabeth.zenner@bistum-trier.de](mailto:elisabeth.zenner@bistum-trier.de)

  
Jörg Koch  
0151-212238921  
[joerg.koch@bistum-trier.de](mailto:joerg.koch@bistum-trier.de)

Mit freundlicher Unterstützung  
durch die KEB.

  
**KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG**  
KOBLENZ, MITTELMOSEL und WESTEIFEL

**BERUFUNGSCOACHINGWAVE  
FÜR NATURLIEBHABER\*INNEN  
UND ABENTEUERER\*INNEN  
AB 30 JAHREN**

## BERUFUNGSCOACHING

Jeder Mensch hat eine persönliche und einzigartige Berufung. Sie, Du und wir.

Wenn folgende Fragen Ihre oder Deine Aufmerksamkeit wecken...

Was brauche ich, damit es mir gut geht und ich ein sinnvolles Leben führen kann?

Was will ich wirklich?

Was kann ich und wie kann ich meine Fähigkeiten besser als bisher entfalten und meine Talente ausüben?

... dann könnte die **RAUS ▶ ZEIT** genau das Richtige für Sie oder Dich sein.

Methodisch baut das **Berufungscoaching WaVe®** auf dem systemischen Coaching auf und erweitert es um Elemente aus der Lerntheorie, dem Lernen aus der Zukunft und dem Wissensmanagement.

Es ist geeignet für Menschen, die sich in Umbruchsituationen privat oder beruflich neu orientieren wollen, die sich Veränderungen wünschen und ihr persönliches Glück suchen.

Weitere Informationen: [www.sinn-schritte.de](http://www.sinn-schritte.de)

RAUS ▶ ZEIT

## WANDERN

Geplant sind Wanderstrecken von 8 bis 10 km in der schönen Vulkaneifel. Die Pausen werden für Erholung und Coachingmodule genutzt. Notwendig sind bequeme Schuhe und die persönliche Brotmahlzeit für zwischendurch.

## MIKROABENTEUER

Der letzte Samstag bietet die Möglichkeit für eine "Abenteuer-Übernachtung". Zur Auswahl stehen: ein Etagenbett in einer Holzhütte, Hängematten im Wald, einfaches Zelt oder die eigene Isomatte unter ganz viel freiem Himmel.

## KOSTENPUNKT

Eine Solidaritätsspanne von 190 Euro und maximal 390 Euro für:

- 7 Coaching Einheiten mit einer Dauer von jeweils 1-1,5 Std.
- 1 Outdoor-Übernachtung
- 1 Outdoor Abendessen
- 1 Frühstück
- 1 feierliches Abschlussessen
- 1 Kursmaterialien

## TERMINE

- Samstag, 30.04.2022 (10:00-18:00 Uhr)
- Samstag, 14.05.2022 (10:00-18:00 Uhr)
- Samstag, 21.05.2022 (10:00-18:00 Uhr)
- Sonntag, 22.05.2022 (09:00-15:00 Uhr)

Anmeldeschluss ist der 30.03.2022