

# LA MONTAGNE



Bewusst inne halten, zur Ruhe kommen,  
den Blick auf das Wesentliche lenken.

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

## In Achtsamkeit, Balance und Verbindung kommen Natur-Retreat zur Selbstfürsorge in La Montagne/ *Emotionale Balance kultivieren*

**Donnerstag, 11. bis Sonntag, 14. Oktober 2018**

In heilenden, helfenden, lehrenden und leitenden Berufen ist man besonderen Anforderungen ausgesetzt und wird immer wieder aus der eigenen Mitte gerissen. Diese Belastungen sowie unzulängliche Bewältigungsstrategien dürfen in diesem Retreat zur Sprache kommen.

Der Kontakt zu sich selbst ist die Voraussetzung, um andere begleiten und führen zu können. Im Seminar wird durch Übungen die Achtsamkeit für sich selbst gestärkt, um wieder in Balance und Verbindung mit sich zu kommen.

Der Schwerpunkt dieses Seminars ist die **Kultivierung emotionaler Balance**.

In der Arbeit mit Menschen werden bei uns selbst immer wieder auch unangenehme Gefühle ausgelöst. Das kann sehr anstrengend sein und zum Ausbrennen führen. Wir lernen und üben einen heilsamen Umgang mit Gefühlen, so dass sie zu einer Ressource und Kraft für uns werden können.

Auf dieser Grundlage kann eine gelingende Selbstfürsorge entwickelt werden. Das Seminar dient der Vertiefung der Selbstfürsorgekompetenzen: „Wohlgefühl und Widerstandskraft“, der Burn-Out Prophylaxe und dem Umgang mit Sekundärer Traumatisierung.

**Seminar:** „In Achtsamkeit und Balance kommen“ beginnt am Donnerstag um 17.00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Frühstück um ca. 11.00 Uhr mit einer Abschlussrunde.

**Preis:** 250,- € bei 10 Teilnehmerinnen, 280,- € bei 8 Teilnehmerinnen.  
Der Aufenthalt kann vorher und nachher verlängert werden.

**Kosten für Verpflegung:** 3 Frühstück, 3 Mittagsimbiss und 3 Abendmenüs, inklusive Getränken, Obst, Süßigkeiten betragen insgesamt 125,- €.

**Kosten für Unterkunft** pro Person für 3 Nächte:

Im Einzelzimmer 90,- € bis 120,-€, Doppelzimmer 75,- €, Camping 40,- €

Wir bitten das Geld für Unterkunft und Verpflegung bar mitzubringen und die Seminarkosten auf das Konto der Volksbank Ammerbuch  
BIC GENODES1AMM, IBAN DE81 6416 1397 0072 004002 zu überweisen.

### Gerhilt Haak

Supervisorin DGSv, Coach, Trainerin mit dem Schwerpunkt Selbstfürsorge,  
Gesundheitsförderung, Burn-Out Prophylaxe,  
arbeitet in Freiburg und La Montagne, Vogesen, F.

**in Deutschland**  
Hebelstraße 1  
D-79104 Freiburg

**Tel/Fax** 0049 (0)761 450 73 13  
**e-Mail** gerhilt-haak@gerhilt-haak.de  
www.gerhilt-haak.de

**en France**  
La Montagne  
F-70310 Faucogney

**Tel/Fax** 0033 3 8494 4906  
**e-Mail** gerhilt-haak@gerhilt-haak.de  
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

**Bankverbindung**  
Volksbank Ammerbuch  
BIC GENODES1AMM  
IBAN DE81641613970072004002  
Credit Agricole Alsace Vosges  
BIC AGRIFRPP872  
IBAN FR7617206002136303502299447