

LA MONTAGNE



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

SOMMER-AUSZEIT für Frauen

von Montag, 5. bis Samstag, 10. August 2019 – 5 Tage

SOMMER-AUSZEIT für Frauen und Männer

von Sonntag, 11. bis Sonntag 18. August – 7 Tage

Eine Zeit mitten im Sommer, um sich zu erholen und um einfach zu sein. Dabei hilft es in der Natur zu sein um wieder mit dem Leben in Verbindung zu kommen. Wir bieten den Rahmen, um alleine und mit anderen sein zu können. In diesem Rahmen gibt es folgende Angebote, an denen nach Lust und Laune teilgenommen werden kann:

- morgendliche Meditation und Yoga,
- geleitete meditative Wanderungen,
- die Möglichkeit, sich abends gemeinsam am Feuer zu versammeln, ins Gespräch zu kommen, zu singen, zu tanzen, zu trommeln, den Sternenhimmel unter kundiger Anleitung zu betrachten ... und unter ihm zu schlafen
- Einzelbegleitung/Coaching kann nach Bedarf gebucht werden

Ansonsten gibt es viel freie Zeit zum Wandern, Baden im eigenen See, Saunieren, Faulenzen, Kreativ sein, sowie zu allerlei netten Ausflügen in die Umgebung.

Die Kosten für die Sommer-Auszeit: 100,- € für 5mal morgendliche Meditation, ca. 1 Stunde, 1 geführte meditative Wanderung. Auf Wunsch kann es davon auch mehr geben (je 40,- €), sowie bei Bedarf Einzelcoaching (85,- € für 60 Minuten)

Kosten für Verpflegung für 5 Tage: jeweils großes Frühstück, Vesperpaket und abends ein französisches, vegetarisches 3-4 Gänge Menü inklusive Getränke 195,- €

Kosten für Verpflegung 7 Tage: in dieser Woche gibt es voraussichtlich nur Frühstück, abends schauen wir was sich ergibt.
Frühstück je nach Wunsch 10,- € und 15,- € mit Vesperpaket

Kosten für Unterkunft für 5 Tage: Camping 75,- €, Doppelzimmer 150,- €, Einzelzimmer 175,- € bis 225,- € (Für 7 Tage entsprechend mehr)
Sauna wird extra berechnet.

Die Anmeldung ist mit der Überweisung von 100,- € auf das Konto der Volksbank Ammerbuch, BIC: GENODES1AMM, IBAN: DE81 6416 1397 0072 0040 02, gültig.
Das Geld für Unterkunft und Verpflegung bitte bar mitbringen.

Leitung: Gerhilt Haak

Supervisorin, Coach, Trainerin, mit dem Schwerpunkt Selbstsorge, Gesundheitsförderung, Burn-Out Prophylaxe, Freiburg und La Montagne, Vogesen, F.

in Deutschland

Egonstraße 23
D-79106 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(0) 384 94 47 92

e-Mail gerhilt-haak@gerhilt-haak.de
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

Bankverbindung

Volksbank Ammerbuch
BLZ 641 613 97
Kto.Nr. 72 004 002

Steuer-Nr. 86211/27207