



Zeit für eine Auszeit

Ostsee - 30.08. bis 03.09.21

Moin! Ihr lieben Leichtmatrosen!

Hier ist wieder Eure Annelie.

Viele Menschen sind im Alltag hoch belastet. Häufig fehlt es den Menschen an Kompetenzen im Selbstmanagement. Dies führt zu langanhaltendem Stress und oft zu psychischen und körperlichen Beschwerden und hohem Druck.

Statistiken belegen, dass Hilfe zur Stressbewältigung zu spät angenommen wird und Menschen immer häufiger im volksmündlichen Burnout landen. Aus diesem Grund möchten wir mit diesem Kurs präventiv möglichen Überlastungen entgegenwirken.



Was Dich erwartet? Ein Seminar für psychisches Wohlbefinden.

Folgende Schwerpunkte werden an Bord erlebt:

- Resilienzförderung
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Einzelberatungsgespräche / Gruppengespräche
- Weiterbildung in Stressbewältigung
- Ernährungsworkshop
- Sportkurs (Yoga, Segeln)
- Segeln auf einem Traditionssegelschiff

Ort

Start und Ziel: Kiel Holtenau
Tiesenkai 9-10, 24159 Kiel
Segelschiff „Abel Tasman“
www.abel-tasman.de

Zeitraum

30.08.21 (12 Uhr) - 03.09.21 (15 Uhr)

Kosten

Frühbucherpreis bis zum 14.07.21

Doppelkabine: 700 €*
Einzelkabine: 1125 €*
Ab dem 15.07.21

Doppelkabine: 750 €*
Einzelkabine: 1175 €*
* All inklusiv, außer Alkohol und Softdrinks.

Doppelkabine: 750 €*
Einzelkabine: 1175 €*
* All inklusiv, außer Alkohol und Softdrinks.

Doppelkabine: 750 €*
Einzelkabine: 1175 €*
* All inklusiv, außer Alkohol und Softdrinks.

Doppelkabine: 750 €*
Einzelkabine: 1175 €*
* All inklusiv, außer Alkohol und Softdrinks.

* All inklusiv, außer Alkohol und Softdrinks.

Mitarbeiter

Annelie Langer

Sozialpädagogin B.A., psychologische Beraterin, Stressmanagementtrainerin, Vollmatrosin (rating deck), Erzieherin

Koene Oberman

Coach, Kapitän, Ex-Commandant

Fennarda Aletta Bosma

Smutje, Doctorandus der Bewegungswissenschaften des Menschen

Jeroen Postuma

Kapitän

Kontakt

E-Mail: ahoi@mit-dem-kopf-in-den-wind.de

Web: www.mit-dem-kopf-in-den-wind.de

Jede Kajüte hat eine eigene Dusche und Waschbecken.

Falls die Corona-Regeln sich verändern und wir weniger Personen mitnehmen können, dann werden alle Teilnehmer so schnell wie möglich informiert und erhalten gegebenenfalls einen Gutschein oder ihr Geld zurück.

Wir sehen uns auf See!

Herzliche Grüße, Annelie Langer und Koene Oberman
Mit dem Kopf in den Wind

