

HELDENSPHÄRE

7 TAGE SCHWEIGEN UND BEWEGUNG
AN DER COSTA BLANCA



Raus aus dem Alltag.

Rein in Dein starkes ICH!

STOPP

ANHALTEN

DURCHATMEN

BELASTENDES LOSLASSEN

GELASSENHEIT AUSSTRAHLEN





EINE AUSZEIT, DIE DU NICHT VERGESSEN WIRST

Wir geben jeden Tag unser Bestes - für unsere Unternehmen, Mitarbeiter, Freunde und Familie und oft vergessen wir dabei uns selbst.

Mindestens genauso wichtig wie die Anspannung ist für unseren Körper und Geist die Entspannung, die Entschleunigung, das zur Ruhe kommen. Durch Entschleunigung schaffen wir es, neue Energie zu tanken, um danach noch stärker zu sein, als davor. Doch welche Stärken trägst Du in Dir? Und für welche Ziele möchtest Du sie einsetzen?

In Wirklichkeit weißt du es schon längst, Du musst nur anfangen, auf Deine innere Stimme zu hören.

☪ *7 Tage, die das Potenzial haben, Dein Leben zu verändern!*



HALLO, ICH BIN STEFAN HUND...

...und seit 2004 begleite ich als Schweigecoach Menschen auf ihrem Weg in die Stille zu neuem Wachstum.

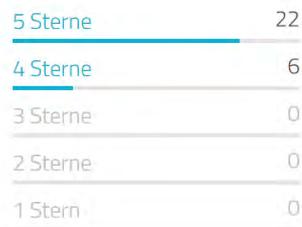
Bei unserem gemeinsamen Schweige-Retreat an der Costa Blanca kannst Du aus dem Stress des Alltags für eine Woche aussteigen. Hier begegnest Du dem wichtigsten Menschen Deines Lebens: Dir selbst. In dieser Woche wird einiges in Bewegung kommen, in Dir, bei Dir und mit Dir. Du wirst Neues entdecken.

Du entscheidest selbst, was Du aus den Schweigetagen an Neuem mitnimmst – und was Du an Altem hinter Dir lässt.

Ich kann Dir versprechen, Du wirst nach den sieben Tagen in Spanien mit vielen neuen Impulsen wieder zurrückkehren, die Dir viel Mut und Energie für Deinen Alltag geben werden.

Ich freue mich auf Dich und die gemeinsame Zeit in Spanien!

Dein Stefan



Qualität



Nutzen



Leistungen



Durchführung



Beratung



Kundenservice
SEHR GUT (4,91)

Aufwand / Nutzen
SEHR GUT (4,74)

*PS: Während des Schweige-Retreats pflege ich das wertschätzende "Du".
Wem das "Sie" lieber ist, der gebe uns einen entsprechenden Hinweis.*



DAS ERWARTET DICH BEI UNS IN SPANIEN

- ✓ 7 Übernachtungen in der „Tagarina“ (Sella, Costa Blanca)
- ✓ 4 Tage Bewegung und Naturerlebnis | 3 Tage Schweigen mit persönlicher Begleitung
- ✓ Unterbringung in 2-Bettzimmern
- ✓ 3 Mahlzeiten täglich - personalisierter Ernährungsplan zubuchbar
- ✓ Wasser- & Obstflatrate während des gesamten Aufenthalts
- ✓ Betreuung von unseren Personal-Trainern, Guides & Coaches
- ✓ Regenerationsprogramm am Pool, am Strand oder in den Bergen
- ✓ Wanderungen im Aitana-Gebirge - auf dem höchsten Berg der Costa Blanca
- ✓ Abwechslungsreiches Freizeitprogramm – Sight Seeing
- ✓ Kostenloser Flughafentransfer von und nach Alicante (Airport)
- ✓ Auf Wunsch zubuchbar: Persönliche Ernährungsberatung, Personal Training und



7 Tage

Natur, Stille, Bewegung,
Entschleunigung und
Schweigen.

- TAG 1: Ankunft & Briefing**
Am ersten Tag beginnen wir ganz entspannt mit einem gemeinsamen Abendessen und anschließendem Team-Briefing, um Sie auf die kommenden 7 Tage einzustimmen.
- TAG 2: Erste Bewegung**
Nach dem Frühstück starten wir mit einem kleinen Spaziergang auf das Plateau eines nahegelegenen Berges mit einer traumhaften Aussicht auf das Mittelmeer.
- TAG 3 & 4: Alles kann, nichts muss**
Am dritten und vierten Tag steht die Bewegung und Natur im Vordergrund. Es stehen unterschiedliche Bewegungsangebote zur Verfügung aber auch Regeneration am Pool.
- TAG 5: Beginn des Schweigens**
Am Mittwoch laden wir Dich zu einer längeren Wanderung ein, bevor wir uns am Abend für die Schweige-Phase vorbereiten und letztendlich damit beginnen.
- TAG 6 & 7: Betreutes Schweigen**
Am Morgen gibt es einen persönlichen Impuls von Stefan. Jedem Teilnehmer steht es frei, wie er seine Schweigephase verbringt. Bewegungsangebote stehen weiterhin zur Verfügung.
- TAG 8: Abschluss**
Nach dem Frühstück endet die Schweigephase. Am Mittag geht der Weg zurück an den Flughafen.

ABLAUF & DATEN

**Dein nächstes
Schweige-Retreat:**

**12.10.2019 bis
19.10.2019**

zzgl.
MwSt. **€1.997**

JETZT ANFRAGEN

Unser Angebot richtet sich gezielt an Geschäftsführer und Manager. Falls Du Dir nicht sicher sein solltest, ob unser Angebot für Dich geeignet ist, kannst Du uns gerne kontaktieren.

FEEDBACK VON TEILNEHMERN

“ *Die Begleitung von Stefan Hund war sehr wertvoll. Einerseits hat er lange Erfahrungen in Coaching, Seelsorge und natürlich mit Schweigetagen. Andererseits hat er Erfahrungen aus der Wirtschaft. Er versteht Unternehmer und Führungskräfte und kann sich gut in sie hinein fühlen.*

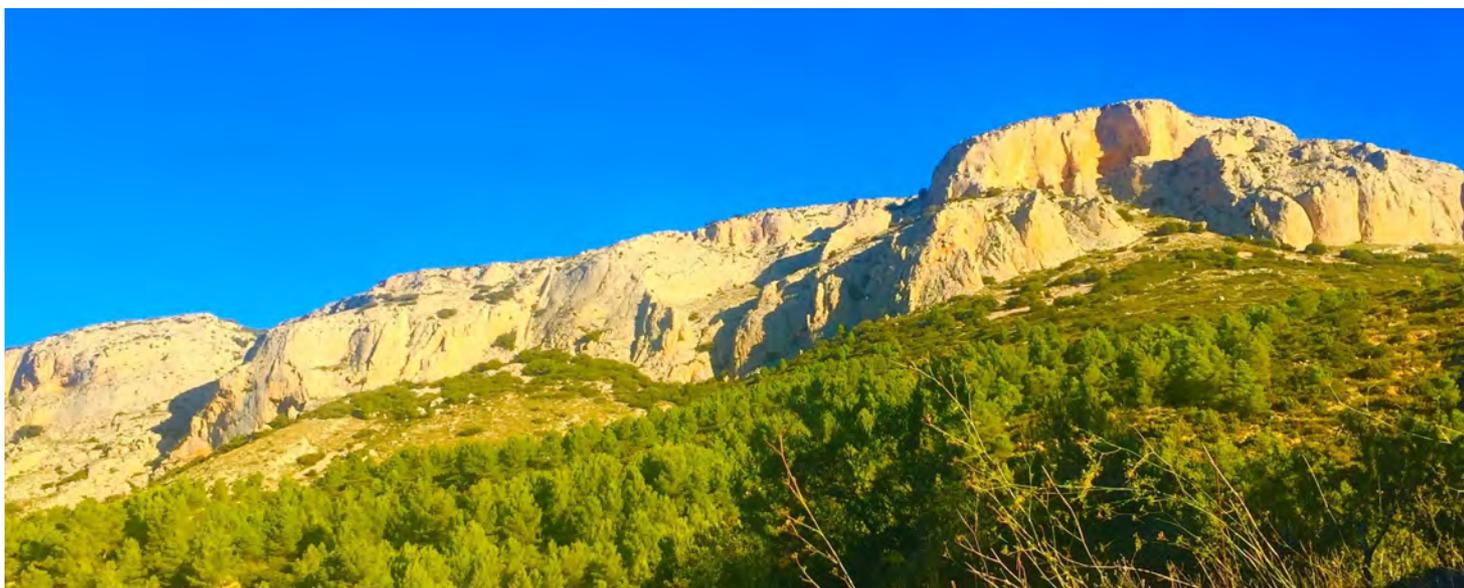
Ivan Blatter - Trainer für Zeitmanagement.

“ *Die Kombination aus dieser wunderbaren Umgebung und ihm, als jemand mit dem man reden kann, der hilft, der unterstützt und der einfach nur da ist, wenn man Mal ein paar Minuten den Boden unter den Füßen verliert, ist eine einzigartige Kombination, die mir in diesen Tagen wahnsinnig geholfen hat! Und... ich komme wieder!*

Carmen Brablec - Speaker & Marken-Expertin



Weiteres Feedback & weitere Infos findest Du **HIER**.





**Die "Tagarina".
Ein Ort am Strand.
Ein Ort an der Sonne.
Ein Ort in den Bergen.**

Die „Tagarina“ befindet sich mitten in den Bergen, in der Nähe des kleinen Ortes Sella an der Costa Blanca.



Die Lage ist traumhaft, die Region atemberaubend. Umgeben von den höchsten Bergen der Costa Blanca, inmitten typisch spanischer Natur.

Die Besonderheiten des Standortes sind vor allem die Ruhe, die frische Luft und die Nachhaltigkeit vor Ort.

Entscheide DICH jetzt für DICH!

Kontakt heldensphäre:

📍 Tagarina, Sella (Alicante)

@ team@heldensphaere.de

☎ +49 (0) 6201-2498630

Kontakt Stefan Hund:

@ sh@stefanhund.com

☎ +49 (0) 6201-2498630

