

# LA MONTAGNE



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

**WEGBEGLEITUNG** mit Gerhilt Haak

## AUSZEIT 2017

Eine Zeit für sich um zur Ruhe und Besinnung zu kommen.  
Wir bieten den Rahmen, um alleine und mit andern sein zu können.  
In diesem Rahmen gibt es folgende Angebote, an denen nach Lust und Laune teilgenommen werden kann:

- morgendliche Meditation und Yoga,
- auf Wunsch angeleitet meditative Wanderung
- 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, Rad und Kanu fahren, sowie zu allerlei netten Ausflügen in die Umgebung.

### 31. Juli bis 3. August 2017

**Kosten:** morgendliche Meditation: ca. 1 Stunde, 12,- Euro

geführte meditative Wanderung: 40,- bis 80,- Euro.

Auf Wunsch und nach Bedarf: Einzelcoaching: 85,- Euro für 60 Minuten

### Die An- und Abreise während der Auszeit individuell

#### Kosten für Unterkunft:

Camping 12,- Euro, Doppelzimmer 25,- Euro, Einzelzimmer 28,- bis 36,- Euro

Während der Auszeiten ist Selbstverpflegung, ausser es ergibt sich ein gemeinsames Essen.

#### 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