

LA MONTAGNE



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

WEGBEGLEITUNG mit Gerhilt Haak

Sommer – Auszeit

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

Eine Zeit mitten im Sommer, um sich zu erholen und um einfach zu sein. Dabei hilft es in der Natur zu sein, um mit sich und dem Leben in Verbindung zu kommen. Wir bieten den Rahmen, um alleine und mit andern Frauen 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, sowie zu allerlei netten Ausflügen in die Umgebung.

Die Kosten für das Sommer-Auszeit: 100,- € für 5 mal 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 3-4 Gänge Menü, inklusive Getränke 195,- €

Kosten für Unterkunft pro Person für 5 Nächte:

Im Einzelzimmer 175,- € bis 225,- €, Doppelzimmer 150,- €, Camping 75,- €
Sauna wird extra berechnet.

Die Anmeldung ist mit der Überweisung der 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.

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