

MY LIFE TIME 360°

Selbst- und Gesundheitsmanagement – Ein Workshop für ein leichteres Leben

Irene Schommer zeigt Ihnen im Einzelcoaching oder in Workshops auf der schönen Mittelmeerinsel Mallorca wie das geht.

Mallorca
28.10. – 30.10.2017

Hotel Be Live Collection Grand Palace de Muro***** www.belivehotels.com

Intensives Lernen – Ganz entspannt



Bestimmen Sie selbst über Ihre wertvolle Lebenszeit

Lernen Sie, unnötigen Ballast loszuwerden und Ihre freie Zeit zu genießen.

Der Workshop **MY LIFE TIME 360°** findet im Einzelcoaching oder in einer kleinen Gruppe mit max. 12 Teilnehmenden statt. Im Fokus stehen praktische und theoretische Inhalte aus den Bereichen Selbst-, Zeit- und Gesundheitsmanagement. Ziel ist die Erarbeitung von nachhaltigen Strategien und Lösungen, um selbst zum Schöpfer und Entscheider über die eigene Lebenszeit zu werden.

In meinem Workshop verbinde ich die Vermittlung von theoretischen Inhalten mit gezielten Bewegungstechniken bis hin zu Atemtechniken. Sie lernen dadurch, neue Energie und Kraft zu schöpfen und diese in den Alltag unterstützend zu integrieren.

Programm:

1. Tag: Start mit einer Kennenlernrunde, sanfter Einstieg mit Stretching und Übungen am Meer.
2. und 3. Tag: Workshop Selbst- und Gesundheitsmanagement, Einzelübung im Freien, Spaziergänge mit Stretching, Bewegungstechniken bis hin zu Atemtechniken am Meer, Gesundheitsinformation, Entspannung, Abschluss-Runde.

Weitere Details zum Workshop finden Sie im PDF: Flyer **MY LIFE TIME 360°**.

Workshop-Gebühr: 897,00 €

(Hotelkosten, Verpflegung und Transfer sind im Preis nicht enthalten.)

WORKSHOP ANMELDUNG:

Verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf der Website oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf.

HOTEL:

Das Hotel Be Live Collection Grand Palace de Muro***** liegt nahe Alcudia im Norden der Insel an einem wunderschönen, 5 km langen, weißen Sandstrand. Das Hotel bietet eine sehr schöne Atmosphäre, verfügt über einen großen Spa- & Wellnessbereich und einen direkten Zugang vom Hotel zum Strand. Der Eingang vom Naturschutzgebiet s'Albufera liegt 150 m entfernt. Der internationale Flughafen und die Innenstadt sind in nur 45 Minuten zu erreichen. Dank seiner exponierten Lage ist das Hotel die perfekte Wahl für alle, die eine entspannende Zeit inmitten schöner Natur verbringen möchten.

Hotel-Preis zzgl. zum 360° Workshop:

86,50 € pro Person im Doppelzimmer

114,50 € pro Person im DP zur Einzelnutzung
je Übernachtung inkl. Frühstück.

Persönlicher Kontakt für Ihre Hotelbuchung:

Tim Vermeulen

Hotel Be Live Collection Grand Palace de Muro*****

Ctra. Alcudia-Artá s/n, 07458 Playa de Muro,
Mallorca, Spanien

Telefon: +34 971 894 224 (ext 713)

E-Mail: rpp.palacemuro@belivehotels.com

www.belivehotels.com



Nutzen Sie die Feiertage am 31.10.2017 und 01.11.2017 in Deutschland und lassen Sie einfach los.
Genießen Sie bewusst Ihre Zeit auf Mallorca!

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Irene Schommer

Irene Schommer, i.schommer@claro-projekte.com
Telefon +49 (0)211 99 45 97 15, www.claro-projekte.com

