

W.I.N Women in Network Wander- & Hüttencoaching

Unterwegssein, um bei sich anzukommen
12.06. – 15.06.2021

FIRST THINGS FIRST

Das Wander- & Hüttencoaching im Lechtal (Österreich) ist eine Aus- & Rauszeit in schönster Alpengenuss, frei nach dem Motto: „Unterwegssein, um bei sich anzukommen“. Dabei geht es vor allem um gezielte und nachhaltige Veränderung für ein berufliches oder persönliches Thema.

Diese Zeit fernab vom Alltag bietet Dir die Chance Deinen Rucksack neu zu sortieren und mit Klarheit und Leichtigkeit Deine Wunsch-Veränderung zu gestalten. Und das erwartet Dich konkret:

- Du wirst an die Hand genommen, um eine Veränderung (privat und/oder beruflich) zu erreichen.
- Dir steht ein coachender Wegbegleiter zur Seite, der Dich täglich motiviert und führt. So bleibst Du dran an Deinem Ziel.
- Du erhältst täglich Impulse und gezielte Coaching-Fragen, sogenannte Wegweiser, damit Du Schritt für Schritt Deinem Ziel entgegen marschierst.
- Du erfährst, was Du von einem Wanderweg für das Meistern von Herausforderungen lernen kannst.
- Du folgst einem durchdachten und bewährten Konzept, entwickelt von einem professionellen Coach & Bergwanderführer.
- Du erhältst ein Einzelcoaching und mehrere Gruppencoachings an ruhigen und kraftvollen Orten in der Natur.
- Du erlebst Achtsamkeits-Übungen, geführten Meditation und sanfte Wanderungen.
- Du hast Zeit für Dich, um Deinen Akku aufzuladen.

KURZ & KNAPP

- **9 Teilnehmerinnen max.**
- 4 Tage (R)Auszeit in schönster Bergsommer-Natur
- 3 einfache, geführte Wanderungen
- Durchführung von einem zertifizierten Bergwanderführer
- 1 Vorgespräch (30 Min.) p.P. mit dem Hüttencoach Marcel Leeb
- 1 Einzelcoaching pro Teilnehmerin in freier Natur
- 3 Gruppencoachings
- Tägliches Achtsamkeitstraining
- Tägliche Meditation in freier Natur
- Ein Coaching-Kartenset im Wert von 29 €

DER WEG

Das Höhenprofil pro Etappe ist mäßig, für völlig ungeübte Wanderer mittelschwierig. Wir gehen ca. 500 Höhenmeter pro Tag. Alpine Erfahrung ist nicht nötig. Meine Einschätzung auf einer Skala von 1 – 5:

| | |
|----------------|---|
| Anspruch: | 2 |
| Technik: | 2 |
| Kondition: | 2 |
| Naturerlebnis: | 5 |

DEINE (R)AUSZEIT IM ÜBERBLICK

Datum:

12.06. – 15.06.2021

Ort:

Anreise Holzgau (Tirol): Samstag, **12.06.21** bis 16 Uhr
Abreise Elbigenalp (Tirol): Dienstag, **15.06.21** ca. 17 Uhr



Unterkünfte:

Hotel Neue Post: www.holzgau-wel.com
Suites für je 2 Pax mit getrennten Schlafmöglichkeiten

Kasermannl Hütte: www.kasermannl.tirol
Suites für 5 Pax mit Doppelbetten

Übernachungskosten:

3 Übernachtungen mit Frühstück: € 200,00

Honorar Wandercoaching:

Frühbucherpreis gültig bis 01.11.20

- Frühbucher-Preis W.I.N Mitglieder: € 585,00 zzgl. MwSt.
- Frühbucher-Preis keine Mitglieder: € 690,00 zzgl. MwSt.

Regulärer Preis

- W.I.N Mitglieder: € 685,00 zzgl. MwSt.
- keine Mitglieder: € 790,00 zzgl. MwSt.

Anreise/Abreise:

- a) mit dem Zug bis Füssen & gemeinsamer Shuttle (nicht in den Kosten inklusive)
- b) mit dem eigenen Auto

Voraussetzungen:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Belastbarkeit – Du trägst Deinen eigenen Rucksack von ca. 6 – 8 Kilo
- Ausrüstung für eine Wandertour: Du erhältst vorab eine Materialliste
- Körperliche Vorbereitung! Das ist wirklich wichtig. Du musst Deine Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken und eine Grundkondition aufbauen.
- Trittsicherheit

Anmerkung zur Übernachtung

- Beahlt wird individuell vor Ort beim Gastgeber (Hotel/Hütte)
- Hotels/Pensionen sind von Marcel Leeb vorreserviert
- Wir übernachten alle in der gleichen Unterkunft
- Alle Übernachtungen sind inkl. Frühstück
- Bitte plane noch Ausgaben für Mittag- & Abendessen ein

VERANSTALTER MARCEL LEEB

Coach & Bergwanderführer: Der Hüttencoach

Der Coach und Bergwanderführer Marcel Leeb ist genau der richtige Gefährte und coachende Begleiter für helle & führende Köpfe im Wandel. Sein liebster Coaching-Raum ist die freie Natur. Dort unterstützt er seine Kunden dabei,



- einen temporären Ausstieg vom Alltag zu wagen.
- eine gezielte, schnelle Veränderung für ein Kernthema zu gestalten.
- den inneren Rucksack neu zu sortieren und bei sich anzukommen.
- das eigene Potenzial für seinen Weg und seine Ziele zu nutzen.
- Ruhe und Gelassenheit zu finden, um den Wald und die Bäume zu sehen.
- aus einer neugewonnen Klarheit heraus berufliche Schritte, Projekte und das Leben zu gestalten.
- Kraft aus sich selbst zu schöpfen.
- in Kontakt mit sich zu kommen und sich (wieder) zu spüren.
- das innere eigene Sein (weiter) mit Bedeutsamen zu füllen.

