

13.-16. NOVEMBER  
MACH'S GUT 2024

Deine persönliche Jahresreflexion

Eine Auszeit für dich, für persönliches und berufliches Wachstum

ACHTSAM - BEWUSST - KREATIV

JETZT  
ANMELDEN



Kontakt

[www.esslust-niedersachsen.de](http://www.esslust-niedersachsen.de)

(0 51 61) 48 72 99

[mail@esslust-niedersachsen.de](mailto:mail@esslust-niedersachsen.de)



Ohne Reflexion gehen wir einfach blind unseren Weg, erschaffen immer mehr ungewollte Konsequenzen und erreichen nichts Sinnvolles...

Diese gemeinsame Zeit wird ein Mix werden, frei von jedem Anspruch perfekt sein zu müssen. Angeleitete Übungen unterstützen dich, deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse im Sinne deiner Gesundheit wahrzunehmen und neu zu ordnen. Gemeinsam schauen wir auf das vergangene Jahr, auf die Herausforderungen, Momente der Freude, belastende Zeiten. Wir bleiben im Hier und Jetzt, atmen, entspannen, wertschätzen was war, was ist und freuen uns auf das, was kommt. Wir werden uns unserer Ressourcen und Grenzen bewusst und mit einem Blick auf deine momentanen Ressourcen gucken wir in die Zukunft. **Was möchte ich 2025 erleben, wie arbeiten, wie mich weiterentwickeln? Führe ich mein Leben so, wie es zu mir passt?**

Mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen im Einklang zu sein ist Basis für ein zufriedenes und gelassenes Leben. Wir gucken gemeinsam, was passt noch und was kann weg. Du bekommst Impulse, Ideen, Möglichkeiten durch mich, durch dich, durch die Gruppe.





Du bekommst:

- Raum und Zeit für dich,
- eine Auszeit vom Alltag,
- Ideen und Impulse für eine bessere Selbstführung, Reflexionsstruktur und Regulation,
- Klarheit, Zielfokussierung, Selbstkenntnis
- Stärkung deiner gesundheitlichen, beruflichen und persönlichen Entwicklung
- einen geschützten Raum einer kleinen Gruppe

So, das war's zum Wie und Warum. Jetzt geht's ums Wo?





An der Ostsee im Seminarhaus Flunder & Hering – genau der richtige Ort. Frischer Wind, kaltes Wasser, Steilküste, flaches Land, gutes Essen, sympathische Menschen – **was will man mehr?**





# MICH!

Als Begleitung und Unterstützung und dafür stelle ich mein Wissen, meine Klarheit, meine Empathie und meine Motivation zur Verfügung.



**Leitung: Claudia Kapahnke-Blaase**

## JETZT ANMELDEN

**Ort:** 23730 Sierksdorf, Am Strande 26a, Seminarhaus Flunder & Hering

**Kosten:** 450€ im Einzelappartement (flotte Sprotte, heiterer Hering),  
zzgl. 300€ Seminar  
oder  
360€/Person im Doppelappartement  
(forscher Dorsch, muntere Flunder),  
zzgl. 300€ Seminar

**Selbstverpflegung, inkl. Kurtaxe, Endreinigung, Material**