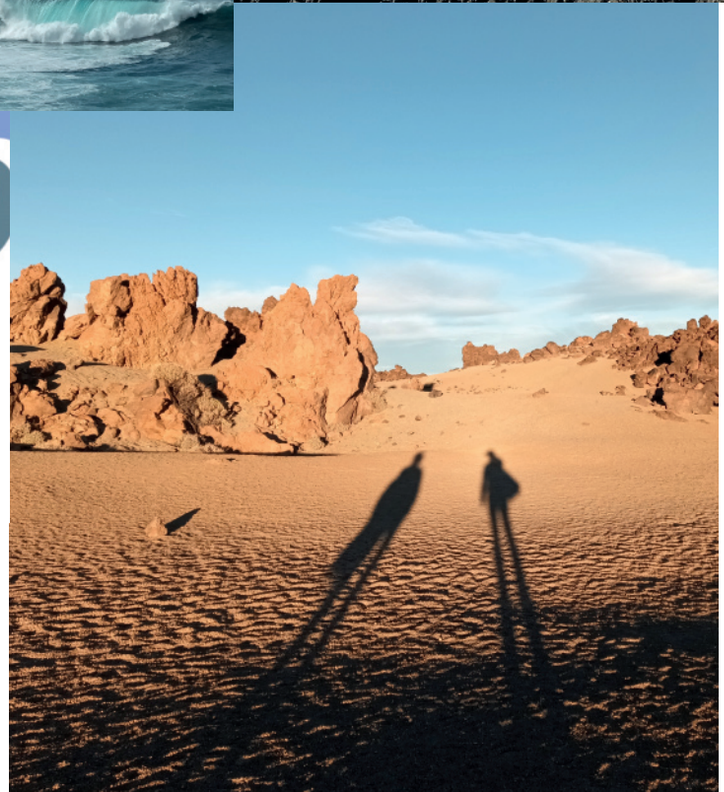




Parar y reorientarme ...

En medio de las exigencias de nuestra vida cotidiana, a veces nos perdemos de vista a nosotros mismos.

Un retiro nos abre un espacio en el que podemos detenernos y reorientarnos interiormente: ¿Quién soy y en qué momento de mi vida me encuentro? ¿Qué cargas llevo conmigo? ¿Qué me nutre, me hace bien y me llena de alegría? ¿Qué recursos, potenciales y sueños deseo hacer realidad?

... con una compañera a mi lado ...

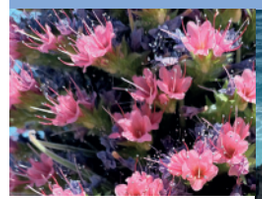
A menudo es útil no recorrer este camino en soledad, sino contar con alguien que acompañe, comprenda, y ofrezca impulsos, sugerencias y feedback valioso.

Estaré encantada de acompañarte durante tu tiempo de descanso individual, ya sea por uno o varios días. Antes de comenzar, nos reuniremos en Buenavista o en línea para una charla preliminar, en la que diseñaremos juntos un programa personalizado adaptado a tus necesidades y deseos para este tiempo de pausa.

... desarrollar mi potencial.

Tu descanso acompañado puede incluir, entre otros, los siguientes elementos: inmersión en los lugares de poder de la maravillosa isla de Tenerife, ejercicios suaves de yoga, meditaciones guiadas, así como sesiones de supervisión y coaching, integrando métodos creativos, corporales y en conexión con la naturaleza.

Partiremos de las ideas que hayamos desarrollado juntos en tu programa individual, y en cada momento iremos decidiendo, paso a paso, lo que sea más adecuado para ti y para el momento que estás viviendo.









También es posible realizar el retiro acompañado en grupos reducidos desde dos personas.

No dudes en ponerte en contacto conmigo si tienes alguna pregunta sobre el retiro acompañado, el alojamiento, cómo llegar, etc.

Correo electrónico: mail@supervision-ostertag.de
Móvil: +49 162 9306739

Ten en cuenta que el retiro se imparte en alemán.



Encontrarás más información sobre mis ofertas y mí en mi página web:
www.supervision-ostertag.de

Dra. Margit Ostertag
Pedagoga titulada,
Supervisora y coach (DGSv)
Núremberg y Tenerife

Los caminos se hacen andando.

Retiro acompañado en Tenerife

