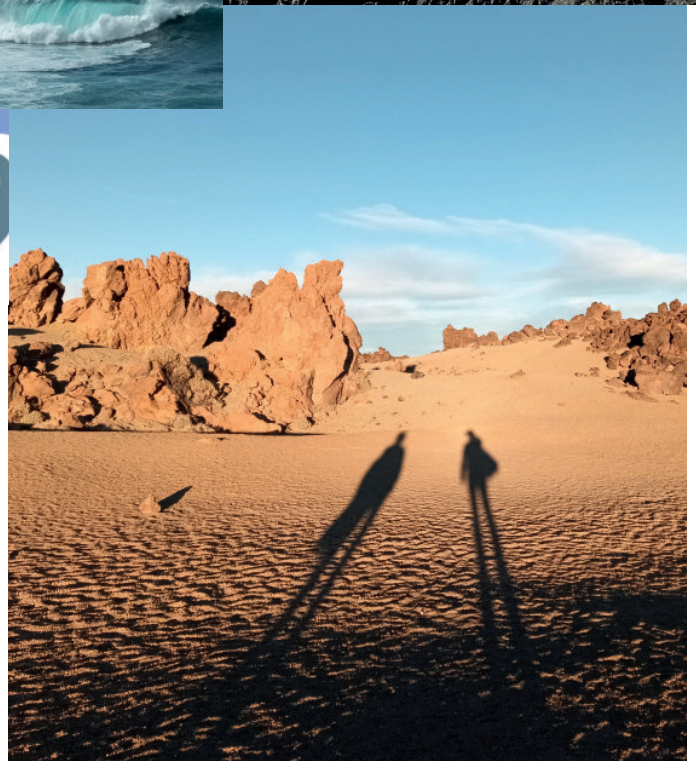


Innehalten und mich neu ausrichten …

Mitten in den Anforderungen unseres Alltags verlieren wir manchmal uns selbst aus den Augen.

Eine Auszeit eröffnet Ihnen einen Raum, in dem Sie innehalten und sich innerlich wieder neu ausrichten können: Wer bin ich und wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was belastet mich? Was tut mir gut und macht mir Freude? Welche Ressourcen, Potenziale und Träume will ich leben?



… mit einer Wegbegleiterin an meiner Seite …

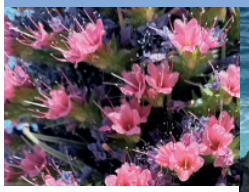
Oft ist es hilfreich, eine solche Auszeit nicht nur alleine zu verbringen, sondern einen Menschen an der Seite zu haben, der in Resonanz geht, mitschwingt, Impulse, Anregungen und Rückmeldung gibt.

Gerne begleite ich Sie in Ihrer individuellen Auszeit für einen oder mehrere Tage.
Wir treffen uns vorher entweder vor Ort in Buenavista oder online zu einem Vorgespräch, in dem wir ein individuelles Programm für Ihre Auszeit entwerfen.

… mein Potenzial entfalten.

Ihre begleitete Auszeit kann unter anderem folgende Elemente beinhalten: Eintauchen in Kraftplätze der wunderbaren Insel Teneriffa, sanfte Yoga-Übungen, angeleitete Meditationen sowie Supervisions- und Coachinggespräche in Verbindung mit kreativen, auch körperorientierten Methoden und in Verbindung mit der Natur.

Wir orientieren uns an den gemeinsam entwickelten Ideen für Ihr individuelles Programm und entscheiden Schritt für Schritt, was jeweils stimmig ist.









Es ist auch möglich, die begleitete Auszeit zu zweit oder als kleine Gruppe wahrzunehmen.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf bei allen Fragen rund um die begleitete Auszeit, die Unterkunft, die Anreise etc.

Mail: mail@supervision-ostertag.de
Mobil: +49 162 9306739



Weitere Informationen zu meinen Angeboten und zu mir finden Sie auf meiner Homepage:
www.supervision-ostertag.de

Dr. Margit Ostertag
Dipl.-Pädagogin
Supervisorin und Coach (DGSv)
Nürnberg und Teneriffa

Wege entstehen, indem wir sie gehen.

Begleitete Auszeit auf Teneriffa