

„It's about me!“ –
Stress lass nach!



Schloss Hotel Korb

Italien – Südtirol/Weinstraße – Missian/Eppan



Nicole-Maria Weimar

Coach für Achtsamkeits-
training und Selbstreflexion

**Ihr Credo: „Machen ist
wie Wollen, nur krasser!“**

Lerne, wie du dich selbst
besser erkennen und leiten
kannst! Werde stärker für
deinen Alltag und finde
die richtigen Wege aus
vielen Problemen!



Zeitraum 06.05.2023 - 13.05.2023

Zimmerangebot (Preise pro Person, inkl. Halbpension und 1 Hund)

Economy-Doppelzimmer	als Einzelzimmer, Halbpension, Coaching 1 Person u. 1 Hund	2860,00 EUR
Panorama-Doppelzimmer	als Einzelzimmer, Halbpension, Coaching 1 Person u. 1 Hund	3550,00 EUR
Garten-Suite	als Einzelzimmer, Halbpension, Coaching 1 Person u. 1 Hund	4270.00 EUR
Panorama-Suite	als Einzelzimmer, Halbpension, Coaching 1 Person u. 1 Hund	4270.00 EUR
Economy-Doppelzimmer	Halbpension, Coaching 2 Personen und 1 Hund	2490,00 EUR
Panorama-Doppelzimmer	Halbpension, Coaching 2 Personen und 1 Hund	2940,00 EUR
Garten-Suite	Halbpension, Coaching 2 Personen und 1 Hund	3340,00 EUR
Panorama-Suite	Halbpension, Coaching 2 Personen und 1 Hund	3340,00 EUR



„It's about me!“ – Stress lass nach!

Unser Special Coach ist die renommierte, unkonventionelle und in Fachkreisen hochgelobte Nicole-Maria Weimar. – Executive Coach und Bestseller-Autorin.

Ihr Credo: „Machen ist wie Wollen, nur krasser!“

Sie hält nichts von Sprechblasen. Sie glaubt an Handlungen. Sie spricht die Dinge klar an und setzt sie um.

Lerne bei ihr, wie du dich selbst besser kennen lernst und in Zukunft leiten kannst! Werde stärker für deinen Alltag und finde die richtigen Wege aus vielen deiner Probleme!



Der Alltag ist manchmal ein Schweinehund. Überall lauern Fallen, in die du gerätst und aus denen du nicht mehr herauszukommen scheinst. Täglich grüßt das Murmeltier. Du kennst doch sicher das Gefühl, dass du ganz genau weißt, dass das, was gerade geschieht, nicht gut für dich ist – du aber keinen Ausweg findest, das zu ändern.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es der Alltag ist, der dir ein Bein stellt oder der Job dich fest im Griff hat.

Die gute Nachricht ist: Du allein kannst daran etwas grundlegend ändern. **Dein Hund ist dein Spiegel!**

Wie das geht? Im Grunde ist es ganz einfach. Du benötigst Wissen darüber, wie dein Kopf funktioniert, warum er in die falsche Richtung denkt und wie du ihn dazu bekommst, die richtige Wahl zu treffen.

Geht nicht? Geht doch! Und zwar mit einem neu erkannten Bewusstsein über dich selbst.

In diesem Workshop bekommst du handfeste Informationen und praktische Übungen an die Hand, die dir helfen, dein bisheriges Tun im wahrsten Sinne des Wortes zu überdenken und zu neuen Ufern aufzubrechen. Und das garantiert mit jeder Menge Spaß! Denn nur wenn wir emotional lernen, ist das Erlernte wieder abrufbar. Also wirst du nicht nur Neues lernen, sondern das auch nachhaltig anwenden. Und schon klappt es mit der Entspannung und deinem neuen Selbstbewusstsein.

Tag 1:

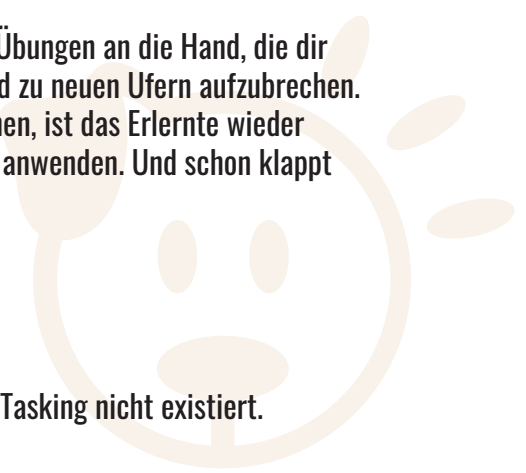
Was der Kopf kann und warum das so ist.

An diesem Tag lernst du, was dein Gehirn leisten kann und warum multiples Tasking nicht existiert.

Tag 2:

Die drei Denksysteme und wie du sie nutzen kannst, um dein Leben positiv zu beeinflussen.

An diesem Tag lernst du, welche Denksysteme es gibt und wie du sie für dich am gewinnbringendsten einsetzt.





Tag 3:

Neue Selbstverantwortung voraus!

An diesem Tag lernst du, was Selbstverantwortung mit freier Entscheidung zu tun hat und wie es dir gelingt, deinen Prägungen Lebewohl zu sagen.

Tag 4:

Du hast die Wahl und nicht die Qual!

An diesem Tag lernst du, wie du dein Leben positiv gestalten wirst und dich nicht von negativen Gedanken bestimmen lässt.

- Emotionen und Gefühle. Was ist der Unterschied?
- Die vier Motivatoren der Menschen.

Tag 5:

„Zum Teufel mit den Umständen! Ich erschaffe Möglichkeiten!“ (Bruce Lee)

An diesem Tag lernst du, wie du selbstständig zu echten Lösungen deiner Probleme findest.

- Opfer sein? Nein danke!

Tag 6:

Ab sofort entspannt durchs Leben gehen.

Zu guter Letzt lernst du, wie alle vorhergehenden Tage ineinandergreifen und dein Leben ab sofort von dir selbst entspannt gestaltet wird.

Und nun ist es Zeit für einen Mutanfall. Loslegen!!! Einen Schritt nach dem anderen.



Unterkunft

Das beeindruckende Schloss Korb bietet euch einen Panoramablick auf das Etschtal.

In diesem Hotel herrscht eine besondere Atmosphäre. Es wird im Familienbesitz geführt und die 32 Mitarbeiter werden als die guten Schlossgeister bezeichnet. Hier herrscht Liebe zum Detail mit märchenhaftem Charme. Wunderschöne Gärten zieren den Außenbereich mit Pool. Ein luxuriöses Innenschwimmbad und ein Wellnessbereich stehen ebenfalls zu Verfügung.

Kein Zimmer gleicht dem anderen, alle sind vom Grundriss und der Ausstattung unterschiedlich. Es ist etwas ganz Besonderes, hier zu wohnen, in Abgeschiedenheit und Ruhe, mit Blick über die Weinfelder hinab ins Tal.

Schon am Morgen lädt die Terrasse mit dem wohl schönsten Ausblick Südtirols ein.

Das Frühstück wird in Buffetform serviert und ist reich an Köstlichkeiten. Das Restaurant serviert zudem auch zum Abendessen eine abwechslungsreiche Mischung aus regionalen, nationalen und internationalen Gerichten. Auch die Weinkarte lässt keine Wünsche offen. Das eigene Weingut der Familie Delago ist weltbekannt.

Hunde dürfen sich auf dem Hotelgelände frei bewegen und selbstverständlich auch während der Mahlzeiten in das Restaurant mitgenommen werden. Es gibt Liegewiesen am Poolbereich, wo dein Vierbeiner ebenfalls mit dir verweilen darf. Im Wellnessbereich sind Hunde nicht erlaubt.

Durch die Lage in den Weinbergen wiegen sich schmale Spazier- und Wanderwege, die teilweise steil bergauf und bergab gehen. Gutes Schuhwerk solltest du dabei haben. Nach einer kurzen Autofahrt von ca. 10 Minuten kommst du ins Tal, wo sich auch unser Trainingsplatz befindet. Hier gibt es viele weitere Spazierwege, auch ohne Steigungen.

Impressionen





Region

Das klassische Ziel für den idealen Traumurlaub in Europas Süden ist schon seit jeher Südtirol gewesen, die nördlichste Provinz Italiens. Kein Wunder, denn hier sind das Mediterrane und das Alpine ebenso zu finden wie sanfte Hügel mit Weinanbau und die beeindruckenden Berge. Zwei Hotels bieten wir euch hier an, eines in Missian/Eppan direkt an der Südtiroler Weinstraße und eines in Dorf Tirol nahe der Gartenstadt Meran, das als einer der schönsten Urlaubsorte Südtirols gilt.

Natur pur erleben, in einer im besten Sinne des Wortes traditionellen Region, mit viel Genuss und totaler Entspannung – das ist Südtirol. Außerdem befinden sich hier ein Nationalpark und sieben Naturparks, die das Gefühl für Freiheit und Entspannung nachhaltig neu definieren – für Mensch und Tier gleichermaßen.

Erlebt die Natur als beeindruckende Kulisse für die ganzheitliche Erholung von Körper und Geist. Entdeckt darüber hinaus die kulinarischen Highlights der Südtiroler Weinstraße, die großartigen alten Burgen in der Umgebung und die Besonderheiten, die Kultur- und Kunstszene bieten.

