

„It's about me!“ –
Stress lass nach!



Bachmair Weissach

Deutschland – Tegernsee – Rottach-Egern/Weissach



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 22.07.2023 - 29.07.2023

Zimmerangebot (Preise pro Person)

Premium-Einzelzimmer mit Balkon	Halbpension, Coaching 1 Pers. und 1 Hund	6200.00 EUR
Premium-Einzelzimmer mit Balkon zur Parkseite	Halbpension, Coaching 1 Pers. und 1 Hund	6550.00 EUR
Premium-Doppelzimmer mit Balkon	Halbpension, Coaching 2 Pers. und 1 Hund	4730.00 EUR
Premium-Doppelzimmer mit Balkon zur Parkseite	Halbpension, Coaching 2 Pers. und 1 Hund	4960.00 EUR
Junior-Suite, Doppelzimmer	Halbpension, Coaching 2 Pers. und 1 Hund	5050.00 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:

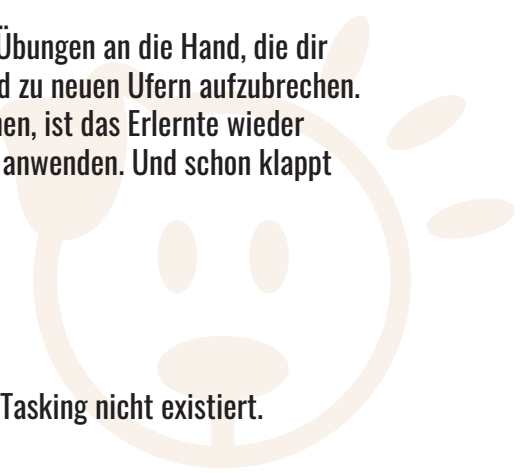
Was der Kopf kann und warum das so ist.

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

Nach nur 11 Jahren Tätigkeit nimmt das Hotel Bachmair Weissach in Deutschland bereits den hervorragenden Platz 8 der 101 besten Hotels ein und ist Aufsteiger des Jahres 2021.

Das Hotel Bachmair Weissach liegt in einer der schönsten Urlaubsregionen Bayerns, dem Tegernsee.

Schon beim Betreten des Hotels verspürt man den dezenten Luxus und die Eleganz, die durch einen großen Schuss bayerische Herzenswärme verknüpft werden. Urmütlich finden sich überall Sitzecken, Holzvertäfelungen und Kamine.

In drei Restaurants, Gasthof zur Weissach, MIZU Sushi und der Kreuther Fondue Stube (saisonal) wird für jeden kulinarischen Anspruch etwas geboten.

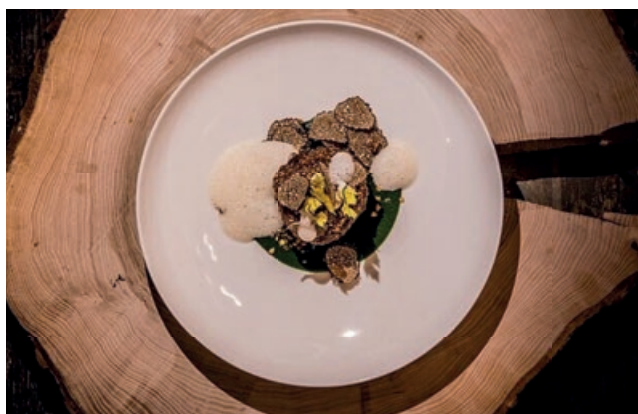
Der Wellnessbereich ist sehr ansprechend. Hier befinden sich auf 3.000 Quadratmetern ein Family SPA Bereich sowie das einzigartige japanische MIZU ONSEN SPA mit Badezeremonien aus verschiedenen Kalt- und Heißwasserbecken, ein beheiztes Außenbecken mit Solewasser sowie ein Dampf- und einen Hitzeraum.

Die Zimmer und Suiten sind sehr geschmackvoll im Tegernseer Stil, mit viel Holz, Leinen und Parkettböden ausgestattet. Die Möbel, Stoffe und Materialien in den Zimmern und Suiten ließ der Inhaber eigens entwerfen und setzte dabei bewusst auf natürliche Rohstoffe aus der Tegernseer Region.

Direkt vom Hotel aus führen Wanderwege für jeden Anspruch durch die wunderschöne Landschaft.

Unsere Trainingswiese befindet sich direkt hinter dem Hotel.

Impressionen





Region

Die Region um den Tegernsee bietet ihren Besuchern sowohl kulturell als auch im Bezug auf Ruhe und Erholung eine riesige Bandbreite an Möglichkeiten. Hier stehen euch gleich zwei Hotels zur Verfügung, eines in Rottach-Egern und eines im nicht minder beliebten Bad Wiessee.

Zwischen den Berggipfeln erstrahlt der Tegernsee wie ein glänzendes Juwel in seiner ganzen Pracht. Ausgiebiges Wandern und Radfahren, perfekter Badespaß, kulinarische Höchstleistungen in uriger und gastfreundlicher Umgebung – all das zeichnet das Tegernseer Tal im Höchstmaß aus. Aber auch Kunst und Kultur kommen nicht zu kurz. Besucht eine klassische oder volkstümliche Musikveranstaltung oder eine der vielen interessanten Ausstellungen im Museum Tegernseer Tal oder im Olaf Gulbransson Museum.

