Pfade FINDEN

Coaching Seminar & Reise

Pfälzerwald

PFADE FINDEN

Seminar & Reise

Gönn dir eine (R)Auszeit!

Hast du das Gefühl gerade mehr zu Funktionieren als zu Leben? Bist du gestresst, ausgelaugt und hast es satt, die Arbeit und das Business ständig im Kopf zu haben?

Sehnst du dich nach einer **Auszeit?**

Dann ist die Pfade Finden Coaching Reise genau das Richtige für dich.

Der Abstand vom Alltag und vom Business wird dir dabei helfen neue Kraft zu tanken, deine Wurzeln zu stärken und deine inneren Akkus wieder aufzuladen, um mehr Gelassenheit und Ruhe in deinen Alltag zu bringen.

NATUR ALS TANKSTELLE

Bestimmt kennst du diese Momente, wo es dir nach einem Spaziergang im Wald einfach gut ging und sich die ein oder andere Sorge in Luft aufgelöst hat.

Ein Spaziergang in der Natur kann wahre Wunder bewirken und Stress in Luft auflösen. Der Abstand vom Alltag und das "Weg sein" schafft Distanz zu den Herausforderungen, die im Job und Zuhause schlummern.

Zeit für einen Reset. Die Ruhe der Natur wird dich dabei unterstützen, deinen Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge zu lenken.

Verbinde dich mithilfe der Natur mit deinen Kernwerten und trau dich Energieräuber auszusortieren und Masken abzulegen. Stärke deine mentale Gesundheit und lerne tief verwurzelt und stabil wie ein Baum zu sein.

Aktiviere dein inneres Feuer und atme mal wieder richtig tief durch.

Pfälzerwald

Vorprogramm

Unsere gemeinsame Reise beginnt bereits **3 Wochen** vor dem Rauszeit Termin.

Die Wochen vor der Tour sollen dir dazu dienen, dich intensiv auf deine Auszeit vorzubereiten. Deinen Fokus darauf zu legen, was im Alltag alles stresst und wie du es dir stattdessen wünschen würdest.

Video Starter Call ...

Die Neugierde, wer alles bei der Rauszeit dabei ist, ist groß. Im Starter Call lernen wir uns kennen und finden die ersten Gemeinsamkeiten.

Mögliche Fahrgelegenheiten können hier gebildet werden.

Post für dich ...

Damit du für deine Rauszeit gut gewappnet bist, wirst du vorab eine **Packliste** mit hilfreichen Tipps und Empfehlungen für deine Ausrüstung bekommen.

Außerdem erhältst du vorab ein **Paket** mit deinem Workbook, Infos bzgl. der **Verpflegung** und ein paar weiteren Überraschungen für deine Coaching Reise.

Dein Schlaues Buch ...

Ein treuer Begleiter für unsere gemeinsame Reise wird das "Schlaue Buch".

Im **Workbook** findest du viele Reflektionsfragen und Übungen, die dich in deinem Prozess und bei deiner Reise hin zu mehr Ruhe & Gelassenheit unterstützen werden.

Außerdem findest du dort nützliches Wissen über die Natur und das Leben in und mit dieser.

Hier kannst du deine Gedanken niederschreiben und deine Vorhaben dokumentieren. Das Schreiben wird dir ebenfalls dabei helfen Ruhe ins Gedankenkarussell zu bringen.

Pfälzerwald

Die Rauszeit

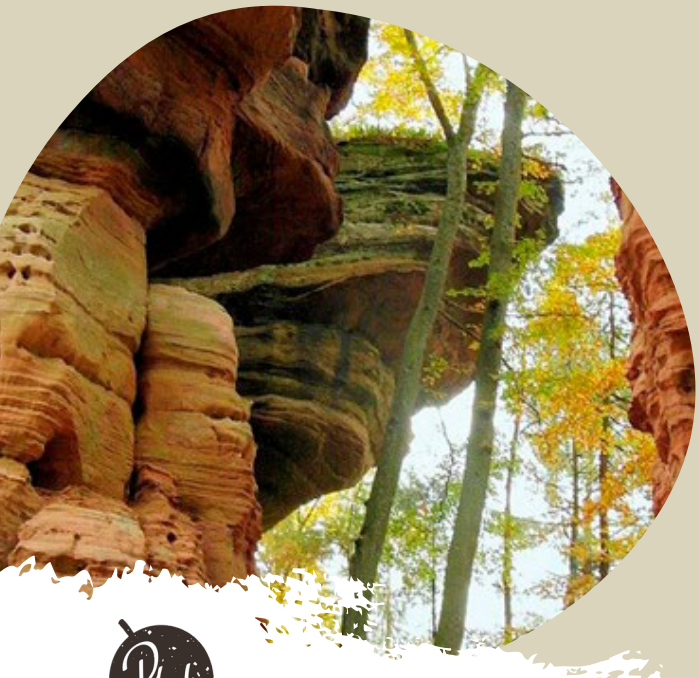
Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Artenreiche Mischwälder, sonnige Wiesentäler, mächtige Felsentürme und sagenumwobene Burgruinen machen den Naturpark, der 1992 von der UNESCO als Biosphärenreservate anerkannt wurde, einzigartig. Die Felsentore des südlichen Pfälzerwaldes, deren leuchtend Farben mit der Tageszeit und dem Eisenanteil im Gestein wechseln, sind besondere Blickfangpunkte. Genau deshalb ist der Pfälzerwald nicht nur Natur- und Wanderparadies, sondern gleichzeitig ein Ort der Erholung und Begegnung.

Eine einzigartige Reise zu dir selbst im Herzen Deutschlands.

Sieh dir die Wanderroute an

Unsere Wanderung mit einer **Gesamtlänge von 25 km** führt uns durch das Dahner Felsenland, wie die Region im Südosten des Pfälzerwaldes genannt wird. Diese wurde im Januar 2019 als **„Premium Wanderregion“** vom Deutschen Wanderinstitut ausgezeichnet. Die Wanderwege als auch die Vegetation sind vielfältig und einzigartig.

Tag 1 | Das Dahner Felsenland



Treffpunkt der Tour ist der Bahnhof Dahn Süd. Unsere Wanderung führt uns auf ausgezeichneten Prädikatswanderwegen durch das Dahner Felsenwand. Gleich zu Beginn der ereignisreichen Tour wird deutlich, warum der Felsenpfad Wanderer von überall her in seinen Bann zieht: Licht durchfluteter Wald, weicher Boden und mediterrane Atmosphäre versprühen Wohlfühlcharakter. Auf der Aussichtsplattform des Pfaffenfelsen bekommen wir einen ersten Vorgeschmack auf die folgenden Ausblicke und Fernsichten. Durch das Mosbachtal geht es weiter zu unserer urigen Blockhütte.

Dauer: 8,5 km | 230m bergauf | 190m bergab

Pfälzerwald

Die Rauszeit

Tag 2 | Auf zum Teufelstisch

Der Salzbach Fluss weist uns heute den Weg. Hier wurde früher Holz geflößt und Salz transportiert, was dem Bach seinen Namen verliehen hat. Durch die Täler von Salzbach und Wieslauter wandern wir zum Highlight der Tour: dem Teufelstisch - das Wahrzeichen des Pfälzerwaldes. Der Teufelstisch ist eine markante Sandsteinformation und ähnelt einer enormen Tischplatte, die auf einem Tischbein ruht.
Einer Sage nach erbaute der Teufel eines Nachts den Tisch als Rastplatz - daher der Name. Wahrscheinlicher ist jedoch die wissenschaftliche Erklärung: Weichere Gesteinsteile wurden durch Erosion abgetragen, während härtere Schichten bestehen blieben. Auf dem Bergrücken bei Hinterweidenthal führt unser Weg weiter zum Trekkingplatz Hauenstein. Hier werden wir nach einem spektakulären Wandertag unser Lager aufschlagen.

Dauer: 12 km | 340 m bergauf | 200m bergab

Tag 3 | Sagenzauber & spektakuläre Aussichten

Nach der Nacht unter freiem Sternenhimmel können wir unsere müden Augen nach den ersten Wandermetern an der Eibachquelle erfrischen. Auf dem „Liebespfad“ werden wir uns nicht nur in die idyllische Natur des Erholungsgebiet „Langental“ und in den Pfälzerwald im Allgemeinen verlieben sondern auch ganz besonders ins achtsame Wandern eintauchen. Denn gerade am Landschaftsweiher im Bottental sind zahlreiche Naturklänge, -düfte und Einzigartigkeit zu bestaunen. Auf dem Premiumweg Hahnfels führt uns unsere Tour weiter bis zum Hahnberg, von wo aus ein eindrucksvoller Blick auf das Burgenmassiv Alt-Dahn wartet. Dieses werden wir, bevor unser Wanderung in Dahn am Ausgangspunkt endet, ebenfalls erkunden.

Dauer: 10 km | 180 m bergauf | 360 bergab

Pfälzerwald

Die Rauszeit

PFADE FINDEN

Seminar & Reise

DU BIST HIER RICHTIG, WENN DU ...

- Dich nach einer Auszeit sehnst.
- Entschleunigen und Kraft tanken willst.
- Dein Gedankenkarussel stoppen möchtest.
- Abstand zum Alltag und Business brauchst.
- Lernen möchtest, wie du natürlicher mit Stress umgehst.
- Herausfinden möchtest, wie du deine Lebenszeit sinnvoll einsetzt.
- Mehr über dich und deine Stressmuster erfahren möchtest.
- Neugierig bist und was Neues ausprobieren möchtest.
- Dich mit Gleichgesinnten austauschen möchtest.

DICH ERWARTET ... EINE EINZIGARTIGE MISCHUNG AUS NATURERLEBEN, RUHE, SPASS & ABENTEUER.

Mithilfe der Pfade Finden Coaching Reise wirst du dich und deine Stressmuster neu kennenlernen. Du wirst erfahren, warum natürliches Stressmanagement für deine mentale Gesundheit essentiell ist und wie du dieses trainieren kannst.

Die erlernten Achtsamkeitsübungen werden dir Entspannung bringen und dich dabei unterstützen neue Auszeit Rituale in deinen (Berufs-)Alltag zu bringen.

Die Rauszeit wird dein Immunsystem, dein (Selbst-)Vertrauen, deinen Mutmuskel, deine Flexibilität und Kreativität, als auch dein Durchhaltevermögen stärken.

Dieses unvergessliche Erlebnis wird zu einer nachhaltigen Erfahrung fürs Leben.

PFADE FINDEN

Kundenstimmen

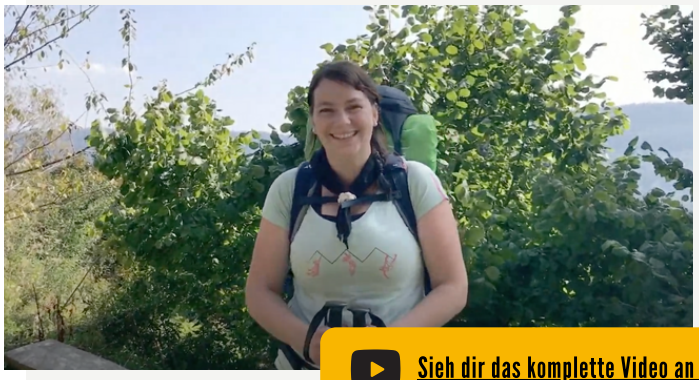
... es ist in Ordnung sich verletzlich zu zeigen.

Sieh dir das komplette Video an

Vor der Tour war mein Leben ziemlich chaotisch ... während der Tour habe ich gemerkt, dass die Gemeinschaft mir gut tut und es kein "Das kann ich nicht" gibt. Ich habe viel über mich gelernt und mehr zulassen können, als ich dachte. Jetzt geht es mir besser, weil es mir leichter geht.

JEANNINE SCHMIDT | 30

... es hat mich überrascht, dass in so kurzer Zeit so eine Tiefe entsteht.



Sieh dir das komplette Video an

Ich nehme für mich mit, dass ich deutlich öfter Sachen für mich selber machen sollte.
Sachen, die mir gefallen und Spaß machen unabhängig davon, was andere darüber sagen.
Die Tour hat mir dabei geholfen, mich daran zu erinnern und diese Ziel neu zu stecken.

LUISE | 36

Anne

Pfade Finden fühlt sich an wie ein Trip unter Freunden, wie eine emotionale Reise zu einem selbst und macht vor allem Mut, Dinge auszupieren, rauszugehen und auf sich selbst zu vertrauen.
Eine Reise, die jede Frau einmal unternehmen sollte, um wieder in die eigene Stärke & Kraft zu kommen.
Neben vielen Outdoor Skills kommt die Persönlichkeitsentwicklung nicht zu kurz.

Hanna

Die Reise bringt viele neue Erfahrungen und weckt die neugier nach Abenteuern und den Wunsch, mehr draußen zu sein. Der Teil der Persönlichkeitsentwicklung wurde für mich von Tag zu Tag wichtiger. Ich konnte viel für meinen Alltag mitnehmen.

Saskia

Ein wunderbares Konzept: Natur, Coaching-Impulse, gute Gemeinschaft.

Laura gibt die richtigen Hinweise und Anleitungen. Ich habe mich bei ihr in allen Momenten sicher und aufgehoben gefühlt.

Anja

Mit dieser Reise trage ich einen wunderbaren Schatz in mir, den ich bestimmt in manchen Situationen gut gebrauchen kann, um wieder bei mir anzukommen.

PFADE FINDEN

Hallo, ich bin LAURA!

Deine Wegbegleiterin und Mentorin.

Als **Freigeist, Abenteuerin, Stress Coach** und **Outdoor Trainerin** unterstütze ich ambitionierten Frauen dabei, in ihren stressigen Arbeits-Alltag mehr Ruhe und Entschleunigung zu bringen.

Ich lade dich ein, Zeit neu zu entdecken und in deinen Alltag zu bringen. Es ist mir eine Freude, dich zu begleiten und dich daran zu erinnern dich wieder mehr mit deinem Ursprung - mit der Natur - zu verbinden um dadurch mental gesund und fit zu bleiben.

Alles Liebe & Gut Pfad, *deine Laura*

@pfadefinden

PFADE FINDEN | COACHING & REISE

PFADE FINDEN

Kleingedrucktes

VORAUSSETZUNGEN

Die Tour findet statt, sobald mindestens 4 Personen angemeldet sind. Für die Reise sind ein guter Gesundheitszustand, Trittsicherheit und eine durchschnittliche Ausdauer Voraussetzung. Wir bewegen uns mehrheitlich in weglosem Gelände.

Außerdem wollen wir nur Frauen dabei haben, die auch wirklich zu 100% dabei sind, Abenteuerlust mitbringen und Teamplayer sind.

AUSRÜSTUNG & VERPFLEGUNG

Die benötigte Ausrüstung entspricht jenen von Bergwanderungen. Sie sollte möglichst robust und dennoch so leicht wie möglich sein. Eine Packliste und weitere Informationen zum Equipment wird allen Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt.

Die Verpflegung wird sich an der Tourcharakter orientieren. Weitere Informationen dazu wirst du Vorab erhalten.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Für die Erstversorgung bei Blessuren und leichten Unfällen besitzt das Leitungsteam das notwendige Wissen und entsprechende Erfahrung. Eine gut ausgerüstete Notfall-Apotheke wird mitgeführt.

Es empfiehlt sich Blasenpflaster selbst einzupacken und den Empfehlungen der Packliste nachzugehen.

Allgemeine Vertrags- und Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Geschäftsbedingungen, sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

AGB‘s sind auf der Homepage.

Bei Fragen hierzu kannst du dich jederzeit per Email melden.

"SCHAU TIEF IN DIE NATUR, DANN WIRST DU ALLES BESSER VERSTEHEN."

ALBERT EINSTEIN