Pfade FINDEN

Coaching Seminar & Reise

Soča Tal - Slowenien

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.

Slowenien

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".

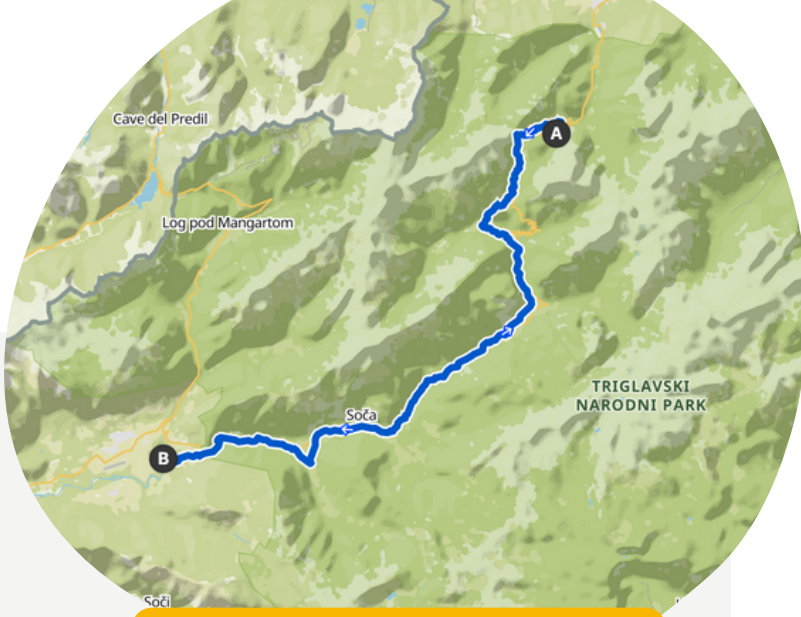
Im **Workbook** findest du viele Reflektionsfragen und Übungen, die dich in deinem Prozess und bei deiner Reise hin zu mehr Ruhe & Gelassenheit unterstützen werden.

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.

Slowenien

Die Rauszeit



Sieh dir die Wanderroute an

Slowenien gilt als Geheimtipp unter den Wanderern. Wilde Pfade führen durch den ältesten Nationalpark Europas, den Triglav Nationalpark. Das prachtvolle Soča Tal, mit seinem smaragdgrünen Wasser zieht Besucher aus aller Welt an.

Unsere Tour beginnen wir im Herzen der Julischen Alpen am Fuße des Vršič Pass nahe Kranjska Gora und führt uns auf den Pfade des Alpe Adria Trails bis zum Outdoor Sportparadies Bovec.

Unsere Wanderung hat eine **Gesamtlänge von 34 km** und führt durch eine einzigartige und wilde Vegetation.

Tag 1 | Hoch hinaus zum Vršič Pass

Start in der Wanderhütte Koca na Gozdu.

Wanderung von etwa **5 km** und **500 hm** mitten in den Herzen der Julischen Alpen hin zum Gebirgspass auf 1611 m.

Achtsamkeitsübungen, Fernblicke und Wahrnehmungstraining.

Fragen, die uns begleiten:

- Was stresst mich?
- Was fordert mich heraus?
- Wovon brauche ich Abstand?

Übernachtung in der Berghütte (Tičarjev dom) im Mehrbettzimmer.

Tag 2 | Der Ursprung der Soča

Start in den Tag mit einer kraftvollen 5-Elemente QiGong Einheit mit Blick über das Bergpanorama der Julischen Alpen.

Wanderung von etwa **11 km** und Abstieg ins Trenta Tal.

Fragen, die uns begleiten:

- Was ist meine Quelle?
- Was schenkt mir Energie?

Reinwaschen von Altlasten und Stärkung der eigenen Wurzeln.

Übernachtung im Kamp "Triglav".

Slowenien

Die Rauszeit

Tag 3 | Das Trenta Tal

Wanderung von etwa **7 km** durch das malerische Trenta Tal vorbei an traditionellen Häusern, verlassenen Mühlen und idyllischen Dörfern.

Kräuterimpulse und Heilkräuterkunde.

Fragen, die uns begleiten:

- Wie steht es mit meiner Gesundheit - physisch aber auch geistig?

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel im Kamp Jelinc.

Tag 4 | Regeneration & Pausentag

Der Vormittag dient der Stille, der Regeneration und der Selbstfürsorge. Wer möchte kann sich bei einer erdenden Yogaeinheit zentrieren und herunterfahren.

Am Nachmittag werden wir das Feuer entzünden und uns mit Knotenkunde befassen.

Fragen, die uns begleiten:

- Wofür brenne ich?
- Wo verbrenne ich?
- Was möchte ich mir versprechen?

Kakaozeremonie und Versprechensritual am Abend.

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel im Kamp Jelinc.

Tag 5 | Das Soča Tal & die Schlucht

Wanderung von etwa **13 km** geleitet von der smaragdgrünen Soča bis hin zum bedeutendsten Naturspektakel des Nationalparks Triglav: Der Soča Schlucht Velika korita Soče - ein imposantes Naturspektakel.

Fragen, die uns begleiten:

- Was stresst mich?
- Was fordert mich heraus?
- Wovon brauche ich Abstand?

Übernachtung im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel im Camp Vodenca.

Tag 6 | Canyoning

Nachdem uns die letzten Tage immer wieder das Element Wasser begleitet hat, werden wir heute zum Abschluss unserer Tour eins mit ihm werden.

Beim Canyoning werden wir uns durch Wasserfälle abseilen, in Schluchten springen und auf natürlichen Wasserrutschen Spaß haben.

Die Tour endet im Herzen von Bovec.

Slowenien

Die Rauszeit

Impressionen aus den vergangenen Jahren

Hör dir das gesamte Podcast Interview an

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

... über die Grenzen hinauswachsen und ein Abenteuer erleben.

Sieh dir das komplette Video an

Ich wollte über meinen Schatten springen. Jetzt kann ich mich immer wieder auf den Moment besinnen, wo ich es einfach gemacht habe. Es ist eine richtige Last von mir gefallen. Ich konnte gut abschalten und den Alltag schnell hinter mir lassen. Das Schöne ist zu wissen, dass ich nicht alleine damit bin.

VERO | 32

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