

FLOW IM SNOW

FRAU
BEWEGT

NEUE ORTE
NEUE SICHTWEISEN
NEUE PERSPEKTIVEN

In diesem neuen Format für Frauen wollen wir Weiterbildung und Weite verbinden.

Im Rahmen von geführten Skitouren an einem der schönsten Kraftorte, dürfen neue Gedanken entstehen.

In begleiteten Gesprächen in der Kleingruppe, neue Erkenntnisse gewinnen, um sie für Themen und Fragestellungen des beruflichen oder persönlichen Alltags entspannt nutzbar zu machen.



NEUE ORTE | Die Hepi Lodge als Kraftquelle für Leib & Seele dient als Ort für neue Wege im Innen & Außen. Inmitten der Karnischen Alpen und der Lienzer Dolomiten zählt Obergail zu den herrlichsten Aussichtspunkten im Lesachtal und bietet alles, was das Herz von Naturliebhaber:innen begehrt. Die Hepi Lodge als DER Ort für Skitourenenuss und rundum Wissen zu Bergen, Naturprodukten und ganz viel mehr.

NEUE SICHTWEISEN | Verabschieden von inneren und äußeren Stimmen wie „Warum tue ich mir das überhaupt an? Kann ich da mithalten? Bin ich stark genug?“ Erfahren kraftvoller, neuer Zugänge, die innere Zweifel in Handlungssicherheit verwandeln, auf der Skitour und im Alltag. Mit Klarheit wieder handlungsfähig werden.



NEUE PERSPEKTIVEN | Skitouren gehen schenkt innere Ruhe und setzt gleichzeitig den Geist in Bewegung und öffnet so neue Perspektiven. Wertvolle technische Tipps für jede Bewegung, die Vertrauen und Freude im Aufstieg und in der Abfahrt (neu) wecken. Welche Ressourcen & Erfahrungen lassen sich positiv aktivieren, um sie auch im persönlichen und beruflichen Alltag daheim einbringen zu können?

COCOMS
COACHING COMMUNICATION SYSTEMS

CAMPX

WORK.FLOW STATT WORK.SHOP

Den aktuellen Verhältnissen entsprechend wird von der Bergführerin für jeden Tag die passende Tour ausgewählt. Wir dürfen auch von den geheimen Tipps von Pepi aus der Hepi Lodge profitieren ☺. Im Idealfall starten wir auch von der Haustüre weg. Gespräche und Reflexionseinheiten, passgenau in das Programm dieser Tage integriert. Hinweis: humorvolles Ausprobieren in Leichtigkeit kann nicht ausgeschlossen werden!

WANN? 09.-12. MÄRZ 2025

Start Sonntag, 15.30 Uhr & Ende Mittwoch 15.30 Uhr

1. TAG: Ankommen, gedankliches Einschwingen und Anliegen einbringen, Ausrüstungscheck, anschließend köstliches Abendessen

2.-4. TAG: Start mit herrlichem Frühstück und Zauberkranke für die geführten Touren in wunderschöner Berglandschaft des Lesachtals, Verpflegung für unterwegs, Einheiten zur gemeinsamen Reflexion, anschließend Ruhe- und Wohlfühlzeit in der Outdoor-Sauna, im Jacuzzi, Abendessen und gemütlicher Ausklang des Tages.

IHRE BEGLEITERINNEN

Martina Grötschnig, Coach, Prozessbegleiterin, Beraterin www.cocoms.at

Petra Freund, staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin, zertif. Mentaltrainerin www.campx.tirol

ZIELGRUPPE

Dieses Programm richtet sich an Frauen, die die Freiheit der Berge und die Stille der Natur genießen möchten, sowie in den Rucksack auch Anliegen aus dem persönlichen und/oder beruflichen Kontext einpacken möchten. Begrenzte Teilnehmerinnenzahl: max. 6

VORAUSSETZUNGEN

sicheres Schwimmen im freien Gelände, erste Skitouren-erfahrungen vorhanden. Konditionsanforderung: gute körperliche Fitness, Aufstiege in gemütlichem Tempo. → [Downloadlink Material und Ausrüstung](#)

LEISTUNGEN

€1.190,00 exkl. 20% USt. pro Teilnehmerin

3 geführte Skitouren und Begleitung in Rahmen von gemeinsamen Reflexions- oder Coaching-Einheiten. (Auch für berufliche Weiterbildungsformate/Coachings anrechenbar!)

UNTERKUNFT

€ 276,00 inkl. USt (3 ÜN inkl. ¾ Pension: Frühstück, Jause für die Skitouren, Kaffee/Kuchen am Nachmittag und 3-Gänge-Abendmenü. Auf Wunsch gerne auch vegetarische und vegane Küche. Um selbständige Buchung wird gebeten: → www.hepilodge.at/buchen.

ANMELDUNG BITTE PER MAIL

martina.groetschnig@cocoms.at

FRAGEN & WEITERE INFOS

+43 650 633 8875 oder unter www.cocoms.at

WIR FREUEN UNS!

© www.cocoms.at · 11.2024 | Fotocredits: www.hepilodge.at, www.unsplash.com



FLOW
IM
SNOW

