

# COACH BY BIKE

## MEINE ROLLE ER-FAHREN UND WIRKSAM WERDEN LASSEN

**09. – 12. Juli 2026**

**Mit meinem Angebot begleite ich Frauen, die in ihrer Arbeitswelt führen, entscheiden, wirken. Auf geführten Radtouren, sowie in Innenräumen mit Ausblick, besteht die Möglichkeit, berufliche Situationen zu beleuchten und/oder neue Wege einzuschlagen.**

In einer kleinen Gruppe lade ich dazu ein, sich im vertrauensvollen Setting mit den beruflichen und persönlichen Changeprozessen auseinanderzusetzen. Welche Denkmuster, Zuschreibungen, Handlungsweisen dürfen sich verabschieden, weil nicht mehr nützlich und was darf auch neu gedacht und entwickelt werden.

Durch den Abstand von gewohnten Alltagsräumen und in Bewegung, kann man sich und das eigene Systemumfeld klarer sehen. Ziel ist es, vorhandene Potentiale zu identifizieren und einzusetzen, um so (wieder) kraftvoll wirksam zu werden.



**Kein Rat-schlag,  
aber Rad-fahren mit Mehrwert!**

**Neue Orte – neue Sichtweisen –  
neue Ideen – neues Bewegen**

### WIE & WO ?

- von mir begleitet, am Rad und in moderierten (Coaching-)Gesprächen (dort, wo gerade Energie für Themen entsteht)
- an einem besonders kraftvollen Ort
- gemeinsam mit anderen Frauen in aller Vielfalt
- im geschützten, vertrauensvollen Rahmen
- mit Aus-Zeit für sich und die regionalen Köstlichkeiten
- mit viel Leichtigkeit und Spaß



### ZEITLICHER RAHMEN

**Donnerstag, 09. Juli 2026, 14.00 Uhr**

Anreise, gemeinsames Ankommen und Kennenlernen um 14.00 Uhr.  
Anschließend Start des Programms.

**Freitag, 10. Juli 2026**

Neue Wege am Rad und in Gesprächen begleitet erfahren

**Samstag, 11. Juli 2026**

Neue Wege am Rad und in Gesprächen begleitet erfahren

**Sonntag, 12. Juli 2026**

Gemeinsamer Ausklang zum Weiter(er)fahren (Ende ca. 14.00 Uhr)

Ein detailliertes Programm wird bei Interesse übermittelt.

### ÖRTLICHER RAHMEN

#### Unterkunft:

Wohlfühlen im **Hotel Bären**  
in Mellau in Vorarlberg, [www.baerenmellau.at](http://www.baerenmellau.at)

Ein Zimmerkontingent ist unter „Coach by Bike“ bis spätestens 31. Mai 2026 reserviert.  
Bitte um eigenständige Buchung.

Anreise auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln möglich  
(Auskunft unter: [www.baerenmellau.at](http://www.baerenmellau.at)).

#### Besonderer Hotelservice:

- Sauna & Relaxroom mit Freiluftterasse & Bergpanorama
- Abschließbare Bikebox
- Werkzeug und Waschmöglichkeit für das Rad



### ANMELDUNG UND NÄHERE INFORMATIONEN

#### Martina Grötschnig

Coach, Prozessbegleiterin, Organisationsentwicklerin, leidenschaftliche Bikerin (Rennrad-Guide Aspirantin, Übungsleiterin MTB) und Naturliebhaberin

#### Anmeldung unter:

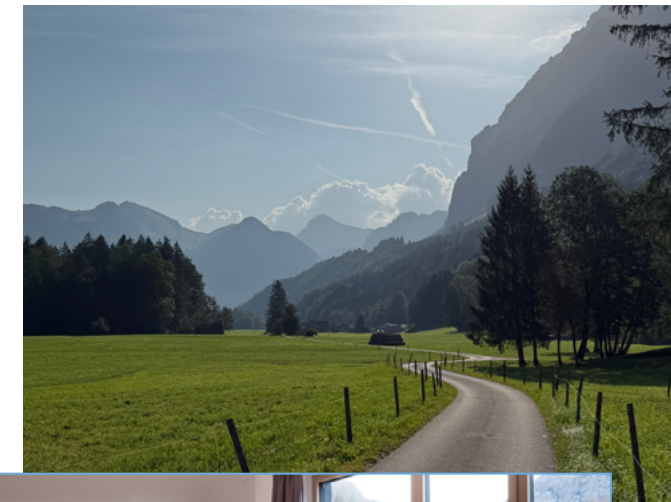
E-Mail: [martina.groetschnig@cocomas.at](mailto:martina.groetschnig@cocomas.at)

#### Für Fragen:

Telefon: +43 650 633 8875

Webseite: [www.cocomas.at](http://www.cocomas.at)

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl, daher bitte um Anmeldung bis **31. Mai 2026**.



### VORAUSSETZUNG

Um sich gut vor Ort und auf die Anliegen einlassen zu können:

- Freude an der Bewegung, Entspannung und Spaß
- Freude am Fahren im leichten Gelände (vorwiegend Forststraßen) und kein „schneller, höher, weiter“ :)
- Gravel- oder Mountainbike, in gut gewartetem Zustand (Packliste wird bei Anmeldung übermittelt)
- Rad-Verleih vor Ort möglich

### IHRE INVESTITION

**€ 1.350,00 exkl. USt pro Teilnehmerin**  
für Begleitung am Rad und Coaching-Angebote in aller Vielfalt sowie Organisation vor Ort, exkl. Unterkunft/Verpflegung (im reservierten Kontingent sind Frühstück und Abendessen im Hotel Bären enthalten).