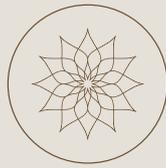


DEEP DIVE COACHING RETREAT

29.9. - 4.10.2024
Monte Volparo

"Du bist die *Liebe*
deines Lebens!"

Viola Davis



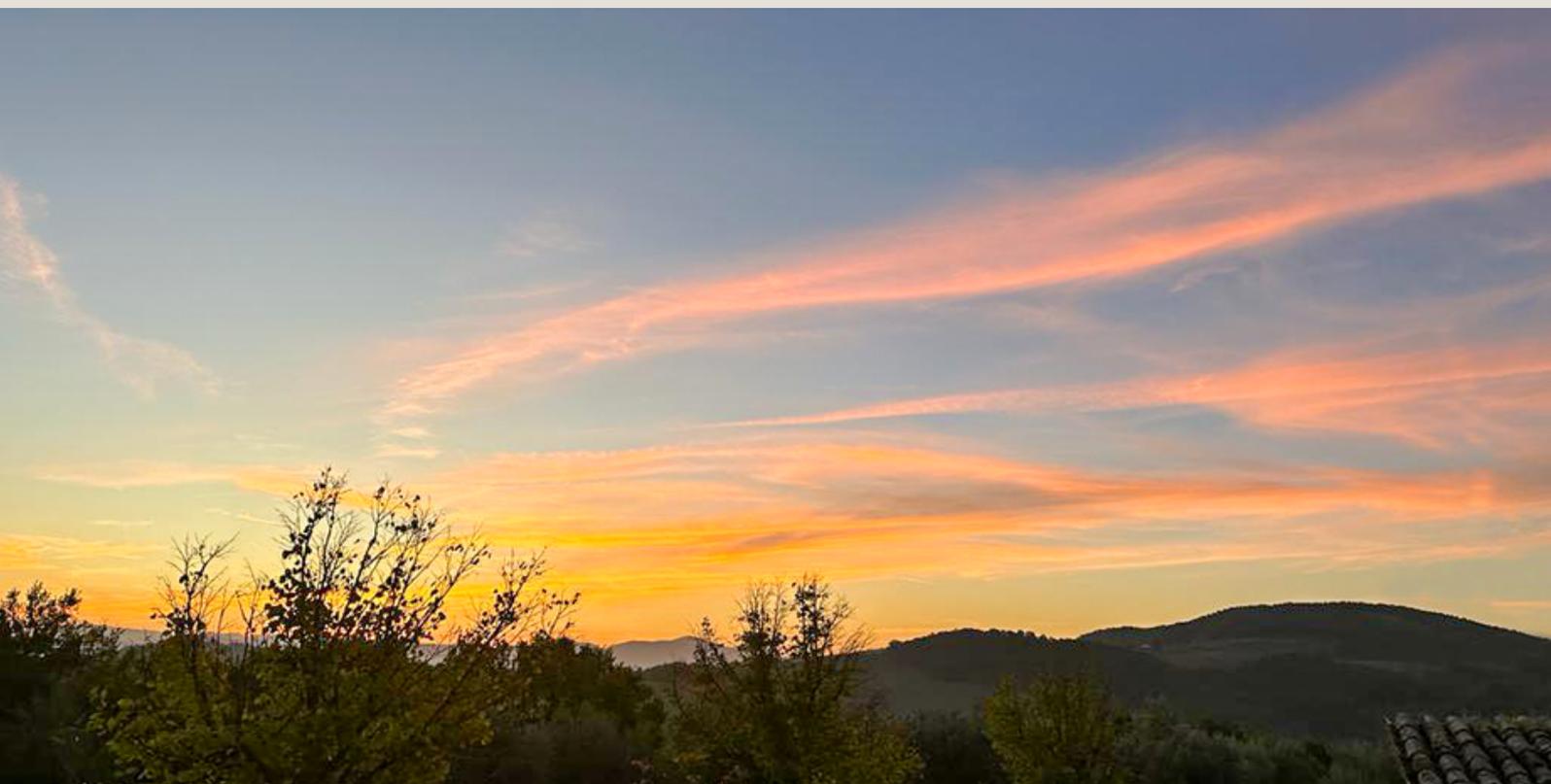
Vor 20 Jahren habe ich zum Start meiner Coachingausbildung die Karte gezogen: " Was würdest du verändern, wenn Du wüsstest, dass es einfach geht?"

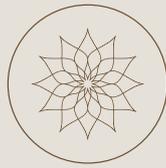
Heute verstehe ich, dass das Leben in jeder Sekunde permanente Veränderung ist, ob wir wollen oder nicht. Mit jedem Ein- und Ausatmen verändern sich unsere Zellen...und das verbindet uns alle miteinander - rigoros.

Impermanence
is the doorway to possibility"
Frank Ostaseski

Wenn wir dieser Veränderung mit offenen Armen entgegengehen, bieten sich uns ungeahnte Möglichkeiten. Die Akzeptanz dessen schafft in uns einen Platz, von dem aus wir jedem Moment, jedem Tag gelöster, freier und neugieriger begegnen können.

- Welche Veränderung ist es, die Du bewusst in Dein Leben einladen willst?
- Was hörst Du, wenn Du Deiner inneren Stimme lauschst, Deiner Essenz?
- Wie wäre es, wärst Du mutiger als je zuvor, würdest Deine Sehnsüchte und Träume nicht länger auf später verschieben?





"Später" ist eine schöne Idee, doch das Leben findet nun mal jetzt in diesem Moment statt. Und, erlaube mir, Dich daran zu erinnern, dass das Leben in diesem Körper endlich ist.

Welche Antworten kommen Dir, wenn Du Dich traust zu fragen:

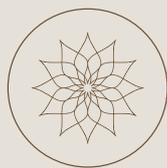
What is it you want to do
with your one wild and precious life?"

Margaret Oliver

Ich lade Dich ein:

- Warte nicht mehr länger.
- Heiße alles Willkommen und schiebe nichts mehr zur Seite.
- Und lass Dich überraschen, was passiert, wenn die Angst "Nicht genug zu sein" oder das Perfekt-Sein nicht mehr länger Deine Saboteure sind.



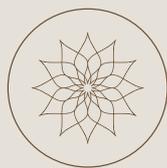


Der Retreat-Ort und das Programm



Wir treffen uns dort, wo sich Fuchs und Igel gute Nacht sagen...in **Monte Volparo**. Der Retreatort ist einzigartig und magisch. Umringt von Olivenhainen, mitten in den zauberhaften Hügeln Umbriens liegt das luxuriöse Anwesen, wo die "Stille" ihren eigenen Klang hat und der Blick über die Berge bis in die Apenninen schweifen kann.

Neben morgendlichen Bewegungsmeditationen & Yoga tauchen wir täglich bis zu 5 Stunden in einen intensiven Coachingprozess (**max. 8 Teilnehmerinnen**) ein. Vertrauen und Verbindung ist hier der Teppich, auf dem wir stehen, um uns von Mensch zu Mensch zu begegnen - mit allem was jede Einzelne im Rucksack ihres Lebens dabei hat.



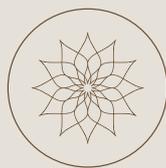
Für unser leibliches Wohl sorgen die beiden Chefs Fabiana & Samuela von den "**Green Ganeshas**". Mit köstlichsten italienischen, veganen Speisen verwöhnen sie uns mit drei Mahlzeiten am Tag und gesunden Snacks zwischendurch.

Ein wunderschöner Pool lädt ein, die Mittagspausen in der spätsommerlichen Sonne Italiens zu genießen um die Coachingsessions zu reflektieren, abzuschalten oder sich einfach mal in einem Mini-Handstand-Workout auszuprobieren, den ich bei Nachfrage gerne anbiete.

Zudem gibt es die Möglichkeit, sich eine regenerierende und entspannende Ganzkörpermassage von unserer Thai-Yoga Therapeutin zu gönnen.

Ich freue mich auf *Dich*
um mit Dir in die Fülle dieses Lebens
einzutauchen.





Deine Investition für diesen Deep Dive vom 29.September (Start mit einem gemeinsamen Abendessen) bis 4.Oktober (Ende nach dem Lunch) mit Übernachtung, inklusive Voll-Verpflegung und allen Coachingsessions beträgt:

EINZELZIMMER

2950,00 €*
**(spare 250 Euro bei Anmeldung bis Ostern)*

DOPPELZIMMER

2650,00 €*
**(spare 250 Euro bei Anmeldung bis Ostern)*

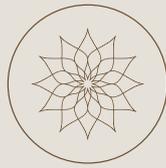
Verlängerungsoption:

Anreise am Samstag, 28.September - zusätzliche Übernachtung 75 Euro - Abreise am Samstag, 5.Oktober - zusätzliche Übernachtung 75 Euro

Die Unterbringung ist in Einzel- oder Doppelzimmerapartments (empfiehlt sich für Paare oder sehr gute Freundinnen, da es ein gemeinsames Doppelbett mit zwei Matratzen ist) Jedes Apartment verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche und Toilette.

Anmeldungen unter: retreat@bcc-baron.de und bei Fragen gerne direkt telefonisch unter 0171-8999222





Über mich

Als Coach in Berlin lebend begleite ich seit 20 Jahren Menschen auf ihren persönlichen Entwicklungsreisen, coache Teams und Unternehmen in ihren Veränderungsprozessen. Die ganzheitliche Herangehensweise ist dabei mein Werkzeug: das Zusammenspiel von Bauch, Herz und Verstand ebenso wie die Weisheit unseres Körpers und der Worte, die wir benutzen.

Achtsamkeit mit dem eigenen Körper und die Bewusstheit über Glaubenssätze, Werte, erfüllte oder nicht-erfüllte Bedürfnisse sind ein zentraler Aspekt meiner Arbeit. Ferner habe ich in meiner eigenen Entwicklungsreise durch den Tod meiner geliebten Frau gelernt wie wertvoll und auch endlich unser Leben ist. Diese Erfahrung fließt auf allen Ebenen in das Coaching mit ein. Ich spüre es in einer neuen Klarheit, authentischem Ausdruck, Zulassen aller Emotionen und die Bewusstheit, dass das Leben immer in diesem Moment stattfindet.

Und weil ich es gerne etwas verrückt liebe, gehe ich regelmäßig Eisbaden, trainiere mich im Handstand und lade mich selber regelmäßig ein, aus meiner Komfortzone zu kommen, um tolle Erfahrungen zu machen wie Paragliding, Improv-Theater, Bobfahren, Fallschirmspringen...etc.

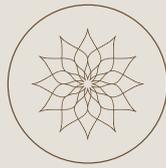


Breathe • Connect • Create

mob: +49.171.8999 222

mail: baron@bcc-baron.de

www.bcc-baron.com



Für mich ist das *Leben* Verbindung:
zu mir selbst, zu anderen und zur Natur.
Diese Verbindung besteht aus Energie
und diese Energie ist Liebe.



TeilnehmerInnen-Feedback aus Gruppen-Coaching 2023:

“Sandras ruhiges Auftreten ist magnetisch und sie zieht Sie mühelos in ihren Bann. Von dem Moment an, in dem Sie sie treffen, werden Sie ein Gefühl der Leichtigkeit und Verbundenheit verspüren. Ihre Instinkte sind fein abgestimmt, fast so, als ob sie Ihre Gedanken lesen könnte. Sie weiß genau, wann es für Sie an der Zeit ist, die inneren Kämpfe, die Sie zurückhalten, loszulassen.

Die Auswirkungen von Sandras Arbeit sind tiefgreifend. Noch lange nach dem Coaching hallt ihre ermutigende Stimme in Ihrem Kopf wider, wenn Sie vor Herausforderungen stehen. Ihre Weisheit und Führung werden zu einer ständigen Präsenz, die Sie auch durch die schwierigsten Zeiten führt.

Sie hat ein angeborenes Verständnis dafür, was die einzelnen TeilnehmerInnen brauchen, und zwar genau dann, wenn sie es brauchen.”