

TIMEOUT AM SEE

DIE BEGLEITETE AUSZEIT

PAUSE EINLEGEN

Wer im Sport ein Timeout nimmt, legt eine Pause im Spielverlauf ein, hält inne, reflektiert Stärken und Schwächen, um mit neuen Strategien und neuer Zuversicht das Spiel fortzusetzen.

Wenn im Leben Prioritäten verschwimmen, schlaflose Nächte die Regel sind, zu viel Stress im Job oder Angst vor Jobverlust zum Alltag gehören, wenn ständiger Streit in der Beziehung, Überlastung in der Familie, Angst vor der Zukunft die Tage prägen, wird es **Zeit STOP zu sagen** und nachzudenken.

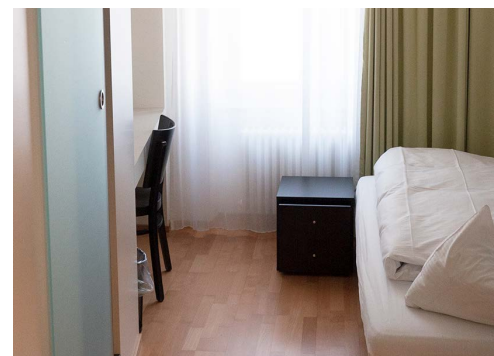
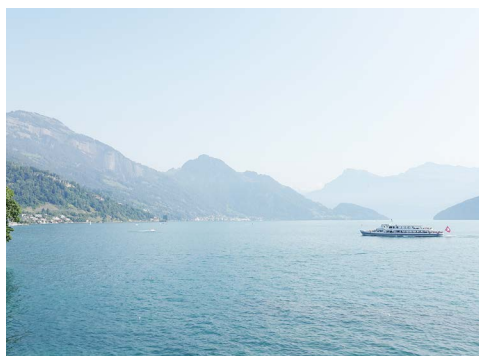
Innehalten, zur Ruhe kommen, Energie tanken, eigene Stärken erkennen, ungünstige Muster loslassen, Neues wagen und wieder positive Perspektiven entwickeln.

DAS PROGRAMM

Alleine fällt das nicht leicht, daher werden medizinische und psychologische Fachkräfte mit grosser Erfahrung im **Coaching vor Ort** sein und es wird ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Resilienz geboten.

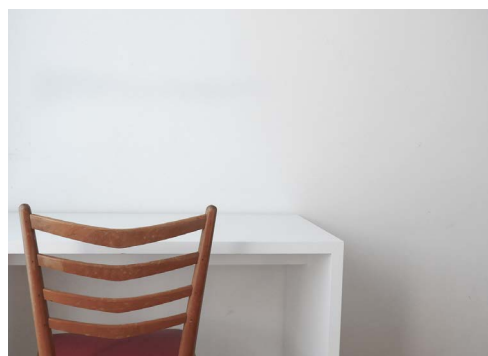
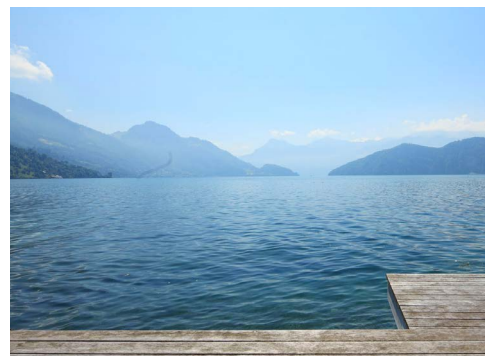
Auf einen «Stundenplan» wird bewusst verzichtet, auswählen nach den eigenen Bedürfnissen ist ebenso erwünscht wie sich Einlassen auf neue Erfahrungen. Alles kann, nichts muss!

- Gesundheitscheck des Mediziners
- Psychotherapeutische Gespräche
- Ressourcenorientiertes Coaching
- Naturerlebnisse
- Achtsamkeitsschulung
- Alltagstaugliche Innere-Kraft-Instrumente
- Bewegung
- Meditation und Stille



DIE RUHE-OASE

Das TimeOut am See findet im **Seminar-Hotel Rigi** in Weggis statt. Ein einfaches, besonders charmantes Haus an einzigartiger Lage direkt am Vierwaldstättersee, umgeben von den Bergen der Zentralschweiz und weiteren Kraftorten.



DAS TEAM

Dr. med. Jörg Hummen, arbeitet seit vielen Jahren als Chefarzt in der Präventivmedizin bei Praevmedic, Zürich und führt Gesundheitschecks bei Mitarbeitenden grosser Firmen durch. Er hat eine eigene Praxis in Weggis.

Esther Mirjam Wyss, Sozialpädagogin, Coach, Tanztherapeutin führt eine eigene Praxis und leitet Seminare über Heilkünste sowie Naturwissen. All dies und ihre Erfahrung in der Familienbegleitung nach dem systemtherapeutischen Ansatz setzt sie in Einzel- sowie Gruppencoachings ein.

Dr. Ursula Wirz, Psychologin, hat an der Hochschule für Heilpädagogik HfH, Zürich, der Universität Fribourg und am Institut für Integrative Heilpraxis, Luzern in Beratung und Coaching ausgebildet und begleitet mit Klarheit, Humor, Gelassenheit und Respekt.

Dipl. Psych. Robert Wirz, Psychologe, konzipierte innovative Ausbildungen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Yoga-therapie, Heilpraxis und Kunsttherapie. Er verfügt über jahrzehntelange Erfahrung im Beraten und Begleiten und setzt dabei auf Menschlichkeit und Vertrauen.