

Zeit für mich! (endlich!)

Du stehst mitten im Leben, und ...

- reisst Dir ein Bein aus für Deine Familie, Deinen Arbeitgeber und Dein Umfeld.
- kümmerst Dich um alle anderen, während Deine eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben.
- Du sehnst Dich nach Zeit für Dich selbst.



Wie wäre es, wenn Du ...

- Dir eine Auszeit gönnst, in der Du Dich voll und ganz auf Dich selbst konzentrierst und darüber nachdenkst, was Dir wirklich wichtig ist?
- in einer ruhigen und kraftvollen Umgebung aktiv entspannst?
- Dich zwischendurch mit Gleichgesinnten austauschst und das Leben feierst?



... dann ist unser Herbst-Retreat *"Zeit für mich!"*
genau das Richtige für Dich. Dabei...

- nimmst Du Dir endlich Zeit für Dich selbst und tankst in einer kraftvollen Umgebung neue Energie.
- bewegst und ernährst Du Dich gesund und hast die Möglichkeit, mit einer erfahrenen Trainerin persönliche Themen zu reflektieren.
- verbringst Du Zeit mit Gleichgesinnten und erlebst wertvolle Verbindung und Austausch.



**Sage jetzt «Ja!» zu Dir selbst
und melde Dich an!**

100 CHF Frühbucher-Rabatt bis 30. April 2025

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Was sind die Ziele des Retreats

«Zeit für mich!»?

Du konzentrierst Dich in dieser Auszeit auf Dich selbst, reflektierst ein Herzensthema und transformierst hindernde Glaubenssätze, die Dich vielleicht blockiert haben. Mit Visionsarbeit und bewusster Selbstfürsorge schaffst Du Raum für Entwicklung und neue Energie, um Dein Herzensthema im Alltag umzusetzen.

Wo findet das Retreat statt?

Im Berghotel Sterna, www.berghotelsterna.ch. Das Berghotel befindet sich im malerischen Dorf Feldis auf 1'500 Metern Höhe und bietet ein ideales Umfeld für konzentriertes Arbeiten oder genussvolle Entspannung inmitten der Natur..

Welche Voraussetzungen muss ich für eine Teilnahme mitbringen?

Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und einen achtsamen Dialog mit sich und anderen zu führen.

Wie ist der ungefähre Tagesablauf?

Jeder Tag hat ein eigenes Motto, zum Beispiel «Auf das Ganze schauen.» Nach dem Frühstück starten wir um 9.00 Uhr gemeinsam in den Tag und setzen uns während rund zwei Stunden mit diesem Motto auseinander. Mit Meditation, Journaling, inspirierenden Inputs und Gesprächen unter Gleichgesinnten stärkst Du den Kontakt zu Dir selbst, gewinnst innere Klarheit.

Gestärkt von einem leichten Mittagessen kannst Du am Nachmittag Spaziergänge unternehmen, im idyllischen Garten relaxen, ein Buch lesen oder ein Coaching bei Vera oder eine Massage buchen – was Dir guttut.

Gegen 17.00 Uhr treffen wir uns noch einmal für Austausch oder Meditation (ca. 1 Stunde). Nach einem leckeren Abendessen geniessen wir den Abend mit Tanz, Singen, Spielen, Gesprächen an der Feuerschale oder einer Prosecco-Degustation. Wir lassen es uns gut gehen und tanken dabei gemeinsam viel Kraft.

Muss ich am gesamten Programm teilnehmen?

Die Teilnahme an den Programmelementen ist freiwillig. Natürlich empfehlen wir Dir, bei allen Trainingseinheiten mitzumachen, um optimal von diesem Retreat zu profitieren.

Wer ist Vera Heim?

Vera Heim (57) ist Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (www.cnvc.org und www.fachverband-gfk.org). Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen auf dem Weg ihrer Potentialentfaltung. Sie ist Geschäftsführerin von The Coaching Company und Co-Autorin von vier Büchern zum Thema Gewaltfreie Kommunikation. Bei grösseren Gruppen moderiert sie gemeinsam mit einer Co-Trainerin.

An welchen persönlichen Themen kann ich im Retreat arbeiten?

Der Fokus liegt auf der Verbindung mit Dir selbst. Du lernst Dich besser kennen und aktivierst Dein Potenzial. Themen wie hindernde Glaubenssätze, unerwünschte Verhaltensweisen transformieren, Konfliktklärung, Entscheidungsfindung und Umgang mit Misserfolgen können dabei auftreten. Wir gehen mit dem, was sich zeigt.

Können wir auch als (Ehe)paar am Retreat teilnehmen?

Ja, das geht. Sich gemeinsam über Lebensthemen auszutauschen, ist oft ein Gewinn für die Beziehung.

Was bedeutet gesunde Ernährung?

Marktfrische Menüs zu den Hauptmahlzeiten, vegetarisch oder mit Biofleisch. Im Rahmen des Möglichen wird auf spezielle Essenswünsche eingegangen.

Was ist alles im Retreat-Preis inbegriffen?

Die Teilnahme am Retreat-Programm. Optional und deshalb im Seminarpreis nicht inbegriffen sind Coaching-Sessions, Sauna, Hotpot und die Massage. Ebenfalls nicht inbegriffen ist das Zimmer im Berghotel Sterna in Feldis sowie allfällige Parkingkosten.

Verfügt das Seminarhotel über einen Wellnessbereich?

Das Hotel verfügt über eine Sauna und einen Hotpot, welcher gegen einen Aufpreis benützt werden kann.

Wie melde ich mich an?

Siehe nächste Seite unten.



Administratives und Anmeldeformular

Das Retreat «Zeit für mich!» beginnt am **Sonntag, den 9. November 2025** um 16.30 Uhr und endet am **Freitag, den 14. November 2025** um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Das **Retreat** wird von The Coaching Company GmbH angeboten und **kostet 1090 CHF**.
Preis mit Frühbucherrabatt bis 30. April **2025: 990 CHF**

Ein **Einzelcoaching** à 90 Minuten **kostet 225 CHF** und kann nach Absprache vereinbart werden.
Bei ausreichender Nachfrage kann eine **Massage** dazu gebucht werden. (120 CHF pro Stunde, KK anerkannt)
The Coaching Company übernimmt die Koordination.

Für die **Zimmer im Berghotel Sterna** gelten folgende Preise* für den gesamten Aufenthalt:

- EZ mit WC/Dusche 1'425 CHF
- EZ WC/Dusche auf der Etage 1'150 CHF
- Kleines EZ mit WC/Dusche auf Etage 950 CHF
- DZ mit WC/Dusche/1'125 CHF (pro Person)
- DZ WC/Dusche auf der Etage 950 CHF (pro Person)

*) inkl. Vollpension, inkl. Pausenverpflegung und Kurtaxe, exkl. Softdrinks und alkoholische Getränke
Sauna, Hotpot und Massagen (120 CHF/Stunde - Krankenkassen anerkannt) werden separat verrechnet.

Bitte **buche das Zimmer direkt unter www.berghotelsterna.ch vom 9.11.2025 bis 14.11.2025**. Dabei gelten obige Zimmerpreise. Mit der Buchung gehst Du einen Vertrag mit dem Berghotel Sterna ein. Das Zimmer ist direkt im Hotel zu bezahlen.

Und dann noch zum Kleingedruckten der TCCO (AGB's)

Mit Ausnahme der folgenden Punkte gelten die "Allgemeinen Seminarbedingungen" für Seminare der Coaching Company, welche auf der letzten Seite oder auf der Homepage unter www.tcco.ch einsehbar sind.

- Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 CHF fällig. Wir bitten um Restzahlung bis zum 07.10.2025.
- Im Falle einer Stornierung gelten für die Seminarkosten folgende Bedingungen:
 - bis zum 08. Aug. 2025: Umtriebsgebühr von 100 CHF
 - bis zum 03. Sept. 2025: 50% der Seminarkosten*
 - danach werden 100% der Seminarkosten verrechnet*

*) Für die Stornierung des Zimmers gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Seminarhotels.

Wichtig: Dieses Retreat ist kein Ersatz für eine klinisch-therapeutische bzw. medizinische Behandlung. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit. Bitte nimm im Zweifelsfall vorgängig mit uns Kontakt auf. Es ist uns ein Anliegen, dass sich alle wohl und sicher im Retreat fühlen.

Ich melde mich verbindlich für das Herbst-Retreat 2025 *«Zeit für mich!»* an.
Ich habe die AGB's der TCCO gelesen und bin damit einverstanden.

- ☐ 25-ZFM-2 So. 9. Nov. 2025 (16.30 Uhr) bis Fr. 14. Nov. 2025 (13.00 Uhr) / 1090 CHF
☐ Frühbucher-Preis bis 30. April 2025 / 990 CHF
☐ Einzelcoaching 225 CHF (90 Minuten) ____ (Anzahl) Coaching-Sessions
☐ Ich bin an Massage vor Ort interessiert. (Bezahlung direkt beim Masseurin).

Vorname, Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel. G/P:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Anmeldung senden an: office@tcco.ch / The Coaching Company, In der Teien 6, 8700 Küsnacht

Bildquelle: Canva und Vera Heim

Die Hintergrundbilder sind alle im Seminarhotel Wasserfallen aufgenommen.

Allgemeine Seminarbedingungen The Coaching Company

Für das Sommer-Retreat «Zeit für mich»

Allgemeines

Für das Sommer-Retreat, nachfolgend auch Seminar genannt, gelten ausschliesslich die AGB's der The Coaching Company GmbH (nachfolgend TCCO) in der bei Vertragsschluss aktuellen Fassung, soweit keine abweichenden individuellen Vereinbarungen für Firmen- oder Einzeltrainings getroffen werden. Der Geltung fremder Geschäftsbedingungen wird hiermit widersprochen.

Die Seminarbedingungen gelten für alle - auch weitere - Anmeldungen, die Sie bei uns schriftlich, telefonisch oder per E-Mail vornehmen.

Seminarauswahl

Die Auswahl der Seminare (dazu zählen auch Retreats) liegt ausschliesslich in Ihrem Verantwortungsbereich. Wir bitten Sie, sich vor der Anmeldung genau über deren Inhalte, Voraussetzungen und Dauer zu informieren, um das angestrebte Kursergebnis für sich und andere nicht zu gefährden. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Themen. Weitere Infos finden Sie unter www.thecoachingcompany.ch.

Seminarinhalte

Die aufgeführten Kursinhalte werden abhängig vom Wissensstand der konkreten Seminargruppe behandelt. Um einen optimalen Seminarerfolg sicherzustellen, kann der/die TrainerIn die Inhalte während des Lehrgangs anpassen.

Teilnehmer, Veranstaltungsort

Maximale Teilnehmerzahl und Veranstaltungsort richten sich nach der Seminarankündigung.

Anmeldungen und Bestätigungen

Sie können sich per Telefon, Post, E-Mail (E-Mail@tcco.ch) anmelden. Mit unserer Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail ist der Vertrag zustande gekommen.

Zahlungsbedingungen

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung ist eine Anzahlung von 100 CHF pro Seminar/Modul innerhalb von 10 Tagen zu leisten. Die restliche Zahlung ist spätestens 30 Tage vor dem ersten Seminartag fällig.

Seminarleistungen

In den Seminarpreisen sind folgende Leistungen enthalten:

- Vorbereitung und Durchführung der Seminare
- Unterrichtung durch qualifizierte TrainerInnen
- Übergabe von auf die TeilnehmerInnen persönlich ausgefertigten Zertifikaten

Stornierungen durch den Kunden

Falls Sie stornieren oder umbuchen müssen, ist dies ausschliesslich per Post oder E-Mail möglich. Ohne dass Ihnen weitere Kosten entstehen, können Sie gegen eine Bearbeitungs-pauschale von 100 Franken stornieren, wenn uns die Erklärung spätestens 30 Tage vor Seminarbeginn zugeht.

Bei einer Stornierung bis zu vierzehn Tage vor Seminarbeginn sind 50% des Seminarpreises zu zahlen, später bleibt es bei dem vollen Preis. Falls mehrere Seminare als Paket gebucht wurden und dadurch ein günstigerer Preis resultiert, gelten die vorgängig genannten Stornierungs-/Umbuchungsregelungen nur für das erste Seminar. Für die Folgeseminare gibt es keine Rückerstattung. Ohne zusätzliche Gebühren können Sie in jedem Fall über eine/n geeigneten ErsatzteilnehmerIn an dem gebuchten Seminar teilnehmen.

Annulationsversicherung

Es kann geschehen, dass Sie ein Seminar kurzfristig absagen müssen (Krankheit, Todesfall einer nahestehenden Person usw.). Es ist uns wichtig, dass wir unser Einkommen gesichert haben und im Falle von Annullierungen nicht auf Einkünfte von TeilnehmerInnen verzichten müssen. Gleichzeitig möchten wir aber auch, dass Sie im Falle einer Verhinderung keine finanzielle Einbusse haben. Wir empfehlen Ihnen deshalb, eine Annulationsversicherung abzuschliessen.

Stornierung durch TCCO

TCCO behält sich vor, aufgrund von nicht voraussehbaren oder anderen, nicht von TCCO zu vertretenden Gründen, Kurse zu verschieben. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, das neue Datum zu akzeptieren oder ihre Teilnahme am neu terminierten Datum rückgängig zu machen. Bei einer ungenügenden Anzahl von Anmeldungen oder der Erkrankung des/r TrainerIn behält sich TCCO das Recht vor, den Kurs zu annullieren. Bei einer Annulation werden den Teilnehmenden die bereits bezahlten Gebühren zurückerstattet. Den teilnehmenden steht sowohl bei einer Verschiebung als auch bei einer Annulation weder eine Entschädigung noch Schadenersatz zu. Das Recht der Teilnehmenden bei Kursannulationen oder Kursverschiebungen Schadenersatz geltend zu machen, wird mit der Unterzeichnung des Vertrages oder bei Anmeldung über das Internet ausdrücklich wegbedungen. Die Haftung von TCCO für allfällig beigezogene Hilfspersonen wird vollständig wegbedungen.

Seminarunterlagen

Die Ihnen dauerhaft ausgehändigten Seminarunterlagen können teilweise urheberrechtlich geschützt sein. Allfällige urheberrechtlichen Hinweise sind strikt zu beachten. Die nicht urheberrechtlich geschützten Unterlagen dürfen unter Quellenangabe zur Weitergabe an Dritte vervielfältigt werden.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten für die Abwicklung der Geschäftsbeziehung unter strenger Beachtung der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Darüber hinaus werden Ihr Name und Ihre Anschrift über die Teilnehmerliste den anderen Seminarteilnehmern zugänglich gemacht, ausser Sie wünschen dies ausdrücklich nicht.

Verantwortung und Haftung

Allein Sie als TeilnehmerIn entscheiden, inwieweit Sie sich auf die angebotenen Prozesse einlassen. Die inhaltlichen Arbeiten unserer TrainerInnen sind Vorschläge, denen Sie nur insofern nachkommen sollten, wie sich das mit Ihrer Freiheit und Ihrem Verantwortungsgefühl sich selbst und anderen gegenüber vereinbaren lässt. Sollte ärztliche oder psychiatrische Hilfe gebraucht werden, empfehlen wir, sich an einen Arzt zu wenden. Unsere Seminare sind kein Ersatz für eine klinisch-therapeutische bzw. medizinische Behandlung. Eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für eine Teilnahme.

Schriftform

Erfolgen nach Vertragsschluss Änderungen, insbesondere neue Terminabsprachen, sind diese für uns nur verbindlich, wenn sie von TCCO per Post, oder E-Mail bestätigt werden.

Ausgabe 1-2024