

# Seminar Sinn(e) und Sinnlichkeit

*Komm mit mir auf eine einzigartige und ganz persönliche Entdeckungsreise an einem der schönsten Strände Deutschlands*



**08. - 11. April 2018 in Sankt Peter-Ording**

**Veranstaltungsort: Hotel ambassador, die Wälder und Strände von Sankt Peter-Ording**

**Tatjana Jerz**  
**UniqueCoaching**



Coaching – so einzigartig wie Ihre Persönlichkeit

***Design Your New Life ...ich unterstütze Dich dabei***

Konstruktiv, pragmatisch, wertschätzend und mit einem Augenzwinkern

**Tel: 0172/6117131**

**Mail: [info@Tatjana-Jerz.de](mailto:info@Tatjana-Jerz.de)**

**[www.Tatjana-Jerz.de](http://www.Tatjana-Jerz.de)**

Du möchtest mehr über mich und meine Arbeit erfahren? Besuch mich auf Facebook 

***Kommst Du mit?***



## Sinn(e) und Sinnlichkeit

08.-11.04.2018 in Sankt Peter-Ording

Du setzt Dir Ziele, aber Du kommst nicht an?

Du hast alles und fühlst Dich trotzdem leer?

Deine wirklichen Träume und Wünsche scheinen unerfüllbar?

Du spürst, dass da etwas ist, was Du gerne ändern möchtest, aber Du kommst nicht dahinter, was es ist?

Lass uns das **ändern** und gemeinsam auf die Suche gehen...  
Nach dem **Sinn** (was treibt Dich an, was bewegt und was blockiert Dich).

Lass uns gemeinsam Deine **Sinne** (wieder) beleben, um herauszufinden, was Du brauchst, um wahrzunehmen, zu spüren, wohin Deine Reise gehen soll.

Und mit den Sinnen kommt auch die **Sinnlichkeit** wieder, die Fähigkeit mit allen Sinnen zu genießen und zu spüren.

Oft werden im Laufe des Lebens genau diese Bedürfnisse zur Seite geschoben, verdrängt.

Viele Dinge werden über Glaubenssätze **tabuisiert**, denn „darüber redet man nicht“. Aber wenn ich mir selbst meine **Wünsche, Gefühle und Sehnsüchte und auch Ängste** nicht eingestehe, dann kann ich auch keinen Weg finden, auf eine „gesunde“ und natürliche Weise damit umzugehen.

In diesen 3.5 Tagen erhältst Du die Gelegenheit, Dich selbst näher kennen zu lernen. Dich ohne Angst mit Deinen Bedürfnissen auseinander zu setzen. Die Leere zu erkennen, die Du vielleicht mit einem „Alternativprogramm“ zu füllen versuchst (Essen, Trinken, Arbeit, Computer,...)

Ich lade Dich ein, eine völlig neue Freiheit zu erleben! Zu einer 3,5tägige Entdeckungsreise zu Dir selbst, an einem der schönsten Strände Deutschlands

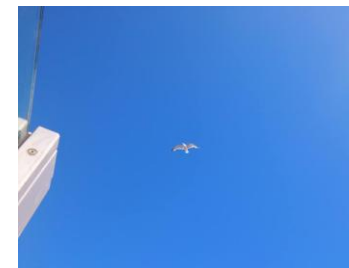
*... in einem Hotel mit Blick auf die Dünen und das Meer.*

*... mit einer Trainerin, die dafür bekannt ist, selbst schwierigste Themen mit Humor und Leichtigkeit zu vermitteln,*

*... die einen Blick für die Stärken und Fähigkeiten ihrer Teilnehmer hat  
... und auf mitreißende Art Wissen und Impulse vermittelt, die sich nachhaltig im Alltag umsetzen lassen.*

*Ich freue mich auf unsere Reise!*

**Mehr FREIHEIT, mehr GELASSENHEIT und RUHE  
Mehr SICHERHEIT und FREUDE, mehr FÜLLE**



**Was ist nach dem Seminar anders?**

**Du wirst ruhiger, weil Du für Dich Klarheit geschaffen hast.**

**Die Klarheit sorgt dafür, dass Du zielgerichtet an den Punkten arbeiten kannst, die Du gerne ändern möchtest.**

**Du wirst freier, unabhängiger von der Bestätigung anderer.**

**Du wirst Dir selbst immer sicherer und damit immer stärker.**

**Entdecke Deine Sonnenseiten,  
verliebe Dich in Deine Schattenseiten (die meist gar nicht so düster  
sind, wie Du vermutest) und nimm Dir Zeit, für die wichtigste Person  
in Deinem Leben: für Dich.**

Beginn des Seminars: Sonntag um 18 Uhr mit einem „Get together“ wir lernen  
uns zwanglos kennen und Ihr erfahrt erste wichtige Details zu unserem  
gemeinsamen Programm

Ende des Seminars: Mittwoch gegen 12 Uhr

Bitte bringt für die Outdoor Parts wetterfeste Kleidung (Jacke, ggfs. Schuhe /  
Hose) mit, auf jeden Fall aber auch Kleidung, die schmutzig werden darf.  
Keine Sorge ☺ - für die geplanten „Abenteuer“ sind keine sportlichen  
Fähigkeiten von Nöten - Ihr müsst nur „wetterfest“ sein und Spaß haben.

## JETZT buchen

Im Seminarpreis von 890,00 Euro sind enthalten:

- **4-wöchiges Pre-Coaching:** Bereits im Vorfeld des Seminars starten wir  
Online mit konkreten Coaching-Impulsen, die den Einstieg in das  
Seminar noch intensiver werden lassen.
- Das **Seminar** findet **im 4 Sterne Superior Hotel ambassador** statt. Ein  
**gepflegtes und dennoch zwangloses Ambiente** und die **perfekte Lage  
direkt an der Seebrücke** machen es zur idealen Umgebung für ein  
intensives Seminarerlebnis.
- **Umfangreiche Seminarunterlagen** bringen Dich während und nach  
dem Seminar in Deinem Tempo weiter. So hast Du jederzeit die  
Möglichkeit noch einmal zu reflektieren und Übungen nachzuarbeiten
- Das **Get together** am Vorabend sowie die **Tagungspauschale**  
(Kaffepausen, Mittagessen) versorgt Dich mit der nötigen Energie und  
verwöhnt bereits Deine Sinne
- Ein **intensives, erlebnisorientiertes Seminarprogramm Indoor und  
Outdoor** wirkt nachhaltig und sorgt für ein unvergessliches Erlebnis

Der Seminarpreis ist vollständig im Voraus zu zahlen. Erst mit eingegangener  
Zahlung ist die Seminarteilnahme garantiert. Ein Rücktritt ist bis maximal 8  
Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei möglich.

**Zusatzoption:** Auf Wunsch kann für 400 € ein individuelles, 6-wöchiges  
Begleitprogramm gebucht werden, in dem die Möglichkeit gegeben ist, nach  
dem Seminar noch einmal Impulse aufzuarbeiten. Enthalten sind in dieser Zeit  
2 ca. einstündige Telefonate und der Austausch per Mail.

**ACHTUNG! Die 3 ersten verbindlichen Buchungen erhalten diese  
Zusatzoption gratis!**

## **Hotel / Übernachtung**

Für alle Seminarteilnehmer ist bis 8 Wochen vor Seminarbeginn ein Kontingent  
an Einzelzimmern im Seminarhotel reserviert.

Das 4 Sterne Superior **Hotel ambassador** bietet ein reichhaltiges  
Frühstücksbuffet, Nutzung des hoteleigenen Schwimmbads, der Sauna und des  
Fitnessbereiches.

**Die Buchung und Zahlung erfolgt individuell und ist nicht im Seminarpreis  
enthalten.** Bei Buchung des Seminars erhältst Du automatisch den  
Buchungscode für das Hotel, damit Du Dir ein Zimmer aus dem Kontingent  
sichern kannst.

Alternativ besteht die Möglichkeit, im Umfeld Ferienwohnungen zu buchen.  
Allerdings ist die Verfügbarkeit im April oft eingeschränkt, da die Feriensaison  
bereits begonnen hat.

## Immer noch unsicher? Hier sind ein paar Rückmeldungen meiner Seminarteilnehmer 😊

*Viele Impulse für jeden Tag*

*Erkenntnis: Die „Anderen“ haben ähnliche Probleme und Fragen*

*Gutes Miteinander, schöne Umgebung,  
lebendige und unterhaltsame Art der Trainerin*

*Homogene Gruppe, einfühlsame Trainerin, tolle Atmosphäre!*

*Individuelles Eingehen auf die Teilnehmer, praxisnahe Beispiele.  
Ich kann Ratschläge mitnehmen, die direkt umsetzbar sind*

*Ich möchte mehr an mich denken, mehr für mich tun*

*Ich werde zukünftig mehr auf MEINE Bedürfnisse eingehen*

*Die Dozentin hat viel Erfahrung / Praxis*

*Mir hat besonders das Miteinander gefallen und auf „Augenhöhe“ sein*

*Die Dozentin bringt ihre persönlichen Erfahrungen mit ein.  
Mir gefielen die Transparenz, die Offenheit und die Erläuterungen*

*Ich werde mehr auf mich und meine Bedürfnisse hören,  
meinem Leben einen SINN geben und tun, was mir Spaß macht*

*Humorvoll vermittelt, hat Spaß gemacht!*

*Viele Informationen, neue Ideen und Sichtweisen!*

*Die Dozentin hat immer ein offenes Ohr für jeden!  
Jeder kann sich so einbringen, wie er möchte*

*Jetzt weiß ich, dass ich auf einem guten Weg bin!*

*Mehr Achtsamkeit mit mir...  
Das Seminar hat mich motiviert, mein ICH wiederzufinden*