

## ORGANISATION UND KOSTEN

Die einwöchige Auszeit mit individuellem Einzelcoaching bieten wir ab CHF 4'400.- pro Woche an.

Diese Kosten beinhalten ein Erstgespräch, 20 Einzelcoaching-Stunden und sieben Übernachtungen. Hinzu kommen die individuellen Reisespesen, Ausflugs- und Verpflegungskosten. Auf Wunsch holen wir Sie am Flughafen Florenz ab (CHF 200.-).

Sie können die Auszeit auch für 3 oder 5 Tage buchen. Die Coaching-Kosten reduzieren sich entsprechend. Die Villa kann je nach Saison nur für die volle Woche gebucht werden.

Es besteht die Möglichkeit, Coaching-Pakete hinzu zu buchen.

Wenn Sie in Begleitung reisen möchten und diese ebenfalls eine Existenzanalyse wünscht, gewähren wir eine Ermäßigung von 25 % auf das Coaching.

Der Betrag wird bei Anmeldung fällig.

Rücktritt ist bis 30 Tage vor Beginn möglich. Da die Villa kurzfristig nicht vermietet werden kann, müssen die Mietkosten dennoch übernommen werden. Sie können jedoch auch eine andere Person für diese Woche finden, die gerne die Auszeit an Ihrer Stelle angehen oder einfach Ferien dort verbringen möchte.

## DIE ERSTEN DREI SCHRITTE

- > Bitte vereinbaren Sie einen Termin für das Erstgespräch (gerne mit Angabe des gewünschten Aufenthaltszeitraums in der Villa)
- > Wir führen ein persönliches Aufnahmegespräch und klären alle Fragen
- > Verbindliche Anmeldung

Ich freue mich sehr, Sie bei diesem spannenden Prozess der Sinnfindung begleiten zu dürfen und grüße Sie herzlich



Stefan Schwarz

## KONTAKT

Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF)  
Herr Stefan Schwarz  
Eulerstrasse 9  
4051 Basel  
Schweiz

Telefon: +41 (0)61 271 11 28  
Mail: stefan.schwarz@i-s-f.ch  
Internet: www.i-s-f.ch · www.toskanacoaching.com



# TOSKANA COACHING

Die gehobene Art, sich in der Toskana neu zu entdecken

## IN DER MITTE DES LEBENS DIE ZUKUNFT NEU GESTALTEN

- > Sie führen ein zufriedenes Leben, spüren aber, dass noch etwas Anderes auf Sie wartet?
- > Sie stehen vor einem neuen Lebensabschnitt und sind sich unsicher, wie Sie ihn gestalten möchten?

Entdecken Sie Ihre Träume und Leidenschaften, machen Sie Ihre Ressourcen nutzbar für den kommenden Lebensabschnitt. Wir unterstützen Sie dabei.

- > Sie finden Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens
- > Sie bestimmen Ihren Standort und entdecken neue Perspektiven
- > Sie entwickeln ein Lebenskonzept, bekommen Klarheit und erhalten Begleitung für die Umsetzung Ihrer Träume
- > In der Abgeschlossenheit der Toskana und in wunderschöner Ambiente erhalten Sie ein maßgeschneidertes, persönliches und somit effektives Coaching



## DIE SUCHE NACH SINN

In der Mitte des Lebens stellen sich uns ganz neue existenzielle Fragen: „Welchen Sinn hatte mein Leben bisher?“, „Wer braucht mich noch?“ oder „Wie möchte ich die kommenden Jahre gestalten?“ Seit vielen Jahren arbeiten wir in unserem Beruf, er ist zur Routine geworden. Wir haben eine Familie gegründet, Kinder großgezogen und nun sind sie aus dem Haus. Eine langjährige Beziehung ist auseinander gegangen. Wir haben viele Lebenserfahrungen gemacht, die wir weitergeben möchten. Wir spüren, dass es da noch etwas Anderes geben muss. Aber was?

Wenn wir uns nicht (mehr) sinnvoll in die Welt einbringen können, sind wir frustriert. Darum ist es existenziell wichtig, diese Fragen nach dem Wieso und Wozu zu klären. Dies hat nicht nur auf unsere Psyche, sondern auch auf unseren Körper einen positiven und somit stärkenden Einfluss.

## UNSER INNOVATIVES COACHING

Die mehrtägige Auszeit in der wunderschönen Landschaft der Toskana findet in der exklusiven Villa „La Cappella di Pancole“ statt. Abseits vom privaten und beruflichen Alltag bestimmen Sie selbst den Tagesablauf, wir achten auf eine gute Coaching-Entspannungs-Balance und inspirieren Sie zu anderem, neuem Tun.

Die Villa und ihre Umgebung können Sie sich auf dieser Internetseite ansehen: [www.toskanacoaching.com](http://www.toskanacoaching.com)



## EXISTENZANALYSE

Wir finden Wege, mit herausfordernden Situationen im beruflichen und privaten Umfeld umzugehen. Dabei geht es sowohl um Selbstführung als auch um das Entdecken Ihrer eigenen Ressourcen und um die Entfaltung Ihrer Potenziale. Im Fokus stehen Sinn und Werte – Emotionen, Wahrnehmungen und Wissen werden ebenfalls in den Blick genommen.

## WIE GEHEN WIR VOR

In einem ersten Kennenlerngespräch sprechen wir über Ihre Erwartungen an diese Woche. Daran angelehnt erstellen wir Ihren Bedürfnissen entsprechend einen individuellen Coaching-Plan. Mögliche Inhalte können sein:

- > Sie erkennen, welche Werte und Kräfte Sie am Leben hindern und welche Sie im Leben fördern
- > Sie entdecken Ihre verschütteten Potenziale und wie Sie sie nützen können
- > Sie prüfen Ihr persönliches Wertesystem, Ihre Leidenschaften und Visionen
- > Sie schauen auf Ihre eigene Biografie: Was war sinnvoll? Was ist sinnvoll? Was könnte sinnvoll sein?

Sport- und Ernährungsberatung können wir gerne ergänzen. Außerdem besteht die Möglichkeit zu Ausflügen, gemeinsamen Kochen und weiteren Events.

Methodisch arbeiten wir nach Viktor Frankl, dem Begründer der sinnzentrierten Psychologie (Logotherapie und Existenzanalyse): „Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht noch ein Wille zur Lust, sondern ein Wille zum Sinn.“ (Viktor Frankl).

Darüber hinaus bieten wir Ihnen klinische Hypnose an, um Zugang zu Ihren unbewussten Ressourcen zu finden. Sie dient u.a. zur Burnout-Prophylaxe, Entscheidungsfindung, Konfliktmanagement, Motivationsklärung und Ressourcenaktivierung. Auch beim Wunsch abzunehmen kann diese Methode unterstützend wirken.

## IHRE COACHES

Stefan Schwarz (46): Ich leite das Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF) in Basel, bin als Dozent an weiteren Instituten und Hochschulen tätig und arbeite in eigener Coaching-Praxis. Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsbildung sind meine große Leidenschaft.

Frank Henschke (45): Ich arbeite in eigener psychotherapeutischen Praxis in Müllheim und bin als Dozent für Psychologie und Supervisor an der Universitätsklinik, der Universität Freiburg und weiteren Einrichtungen tätig. Die moderne Hypnotherapie nach Milton H. Erickson ist meine Passion.

