



# VISIONEN UND ZIELE

WORKSHOP AUF AMELAND  
14.-17.10.22

**WIND IN DEN HAAREN  
UND DIE FÜSSE IM SAND**



Sabine Grosser

## VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP

In Zeiten von Corona sind unsere Ressourcen stark strapaziert worden. Um so wichtiger ist es, dass wir uns wieder mit unseren Bedürfnissen verbinden.

Wo geht das besser als auf einer Nordseeinsel?

Ziel meines Workshops ist es, dass Du deine Projekte persönlicher, gesundheitlicher oder beruflicher Art mit einer klaren, förderlichen inneren und äußeren Haltung und Motivation in Handlung umsetzen wirst. Und solltest du noch gar nicht genau wissen, in welche Richtung dein Projekt gehen soll, dann ist dieser Workshop ebenfalls der richtige Start für dich, um die Richtung zu finden.

- Das Training ist eines der außergewöhnlichsten Trainings, weil es
- die eigenen Ziele fühlbar macht,
- persönliche Vorhaben tief neuronal verankert
- und durch die Umgebung den stabilen inneren Zustand fördert.

Als Methode liegt das Züricher Ressourcen Modell (kurz: ZRM) zugrunde. Dazu die Alexander-Technik – eine Methode, bei der es um den Zusammenhang der Gedanken mit den Bewegungen geht.



**DIE KREATIVITÄT BEFLÜGELN –  
WIR NUTZEN MOTIVE/GEMÄLDE  
VON DER NORDSEE**

**WISSEN WOFÜR ICH BRENNE –  
WIR NUTZEN SEERÄUBER-GUT VOM STRAND  
UND SIND IN EINER SEERÄUBERHÜTTE**

**RUHE FINDEN IN STÜRMISCHEN ZEITEN –  
MIT DER ALEXANDER-TECHNIK IN FREIER  
NATUR**

**DEN ÜBERBLICK BEHALTEN –  
AUF DER SPITZE DES LEUCHTTURMS**

**DIE TRADITIONEN WÜRDIGEN – DAS EIGENE  
MEHL MAHLEN IN DER KORNMÜHLE**



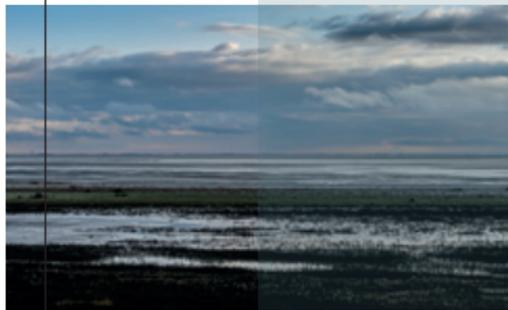
## AMELAND IST WUNDERSCHÖN

und hat seinen ganz besonderen Flair mit seiner Dünenlandschaft und den breiten, weißen Sandstränden auf der einen Seite und dem Weltkulturerbe Watt auf der anderen Seite.

Man kann durch die Dünen- und Heidelandschaft wandern oder die Insel per Fahrrad erkunden. Nicht zu vergessen das Meer und die Strandlokale, die auf einen heißen Kaffee oder ein Glas Wein einladen...

Ameland entschleunigt und bietet Ruhe und Erholung und an nur wenigen Orten in Europa ist die Kraft der 4 Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft so wunderschön anzusehen und so erlebbar wie auf einer Nordseeinsel.

Inspiriert von der Ursprünglichkeit der Natur, den traditionellen Dörfern auf der Insel mit Kapitänshäusern, vielen Galerien, Museen, Strandräuberhütten und zwei funktionierenden Kornmühlen, entdecken wir unsere Visionen, Ziele, Ressourcen, ergänzen diese durch Körperarbeit, einen Bastelworkshop mit Strandgut und einen Einblick in die Ameländer Tradition und Kultur.



Fotos: Joachim Jüttner



### **Organisatorisches:**

Die 4 Tage sind für alle Menschen geeignet, die Neues vorhaben und wachsen wollen. Von der Geschäftsführerin über den Marketingmanager, von der Sekretärin bis zum selbstständigen Coach habe ich schon mit vielen dieses Training durchgeführt.

Jedoch noch nie auf meiner Lieblingsinsel Ameland. Wichtig ist nicht, wer du bist, sondern wer du sein willst. Und die Mischung der Teilnehmenden stimmt immer!

### **Anreise:**

Informationen zur Anreise und Fortbewegung auf der Insel stelle ich gerne bei Anmeldung zur Verfügung.

### **Seminarkosten:**

Bei Buchung und Zahlungseingang bis 15. Juli 2022 490 € inkl. MwSt.,  
bei Buchung und Eingang der Zahlung bis 31. August 2022 520 € inkl. MwSt.  
Regulärpreis 550 € inkl. MwSt.

Darin enthalten: Workshoptage vom 14.10. 14 Uhr bis 17.10 14 Uhr, Kaffee und Snacks in den Workshopzeiten

Für eine Mahlzeit mit Suppe/Brötchen pro Workshoptag und eine geführte Dünen- oder Wattwanderung sammle ich vor Ort noch eine Verpflegungspauschale ein. Diese beträgt voraussichtlich ca. 80 €.

Persönliche Kosten: Fähre, Fortbewegung, Unterkunft, weiteres Essen und Getränke, Kurtaxe.

**Anmeldeschluss ist der 23. September 2022. Danach nur noch auf Anfrage!**

Kümmern Sie sich rechtzeitig um eine Unterkunft, möglichst in Hollum oder Nes, da dort die Hauptteile des Workshops stattfinden.





## ANMELDEFORMULAR

Bitte ausdrucken, ausfüllen, einscannen und mailen an  
**Sabine Grosser, kontakt@ikos-grosser.de**

- ICH MÖCHTE AM WORKSHOP TEILNEHMEN  
MIT \_\_\_\_ PERSON(EN).
- ICH HABE NOCH FRAGEN.  
BITTE KONTAKTIEREN SIE MICH.

---

Name

---

Telefon

---

E-Mail

---

Unterschrift

Für die zweite zum Workshop angemeldete Person gibt es 10 % Rabatt auf den aktuellen Preis. Es kann natürlich auch ein Partner/Partnerin mit auf die Insel kommen ohne Workshopteilnahme.

[www.ikos-grosser.de](http://www.ikos-grosser.de)