



*"In Beziehung kommen  
mit sich und anderen,  
war in dieser  
unkomplizierten und  
geschützten Umgebung  
sehr gut möglich."*

*"Es war berührend, sich  
gegenseitig auf dem  
persönlichen Weg zu  
begleiten."*

*"Es war eine sehr  
erfüllende Zeit..."*

*Jörg*

*Anreisetag: Mo 10. Juni 2024  
Abreisetag: Mo 17. Juni 2024*

**Arbeitszeiten:**

*Start: Di 11. Juni, 18 Uhr  
Ende: So. 16. Juni, 14 Uhr  
In Summe 22 Std., davon ca. 6 Std.  
Input/Impulse, 8 Std. Coaching, 8 Std.  
Reflexion, Übungen & Austausch.*

**Kosten und Bedingungen:**

*Coaching: 1.500 € (Frühbucher 1.300 €)  
pro Person zzgl. 19% MwSt. exkl.  
An-/Abreise;  
Übernachtung + Verpflegung: ab 410 € pro  
Person (inkl. MwSt. GR 15%)*

*#bring a friend => bei Anmeldung von 2  
Personen zahlt die 2. Person nur 1.000 €  
für das Coachingangebot. Sprich uns dazu  
an!!!*

**Detaillierte Informationen,  
Kontaktaufnahme und Anmeldung  
unter:**

*www.eraum.info  
Mail: willkommen@eraum.info*

**Telefon:**

*Menexia: 07141-279 7605  
Martina: 089-139 57 555*

## *Ich || PAUSE || Kreta im Mai*

*Die eine Woche Coaching-Auszeit. An Deinen Themen arbeiten.  
Dir näher kommen. Wege erforschen. Auftanken.*



**ENT  
FALT  
UNGS  
RAUM**

[WILLKOMMEN@ERAUM.INFO](mailto:WILLKOMMEN@ERAUM.INFO)  
[WWW.ERAUM.INFO](http://WWW.ERAUM.INFO)

*Eine Woche nur für Dich. Auf Kreta. Inspiration und Lebensfreude pur! Mit Leichtigkeit an Deinen Themen arbeiten. Dir näher kommen. Wege erforschen. Auftanken. Genießen. Coaching-Auszeit mit Gleichgesinnten.*

*Südkreta, Chora Sfakion, [www.yogaoncrete.gr](http://www.yogaoncrete.gr)  
10.-17. Juni 2024*

*Wir begeben uns in der Kleingruppe (max. 6 TN) auf eine Expedition, eine innere Forschungsreise.*

*Täglich laden wir Dich ein zu Impulsen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Emotionaler Intelligenz & Achtsamkeit, zu Reflexion, zum Coaching, zu stärkenden Übungen.*

*Deine mitgebrachten Fragestellungen und Anliegen stehen hier im Mittelpunkt.*

# Die Idee

*Diese Coaching-Auszeit richtet sich an Menschen, die Lust haben, mit uns auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen. An Menschen, die Lust haben, mit Leichtigkeit, Vielfalt, Lebendigkeit, Freude und Professionalität an eigenen, wesentlichen Themen und Fragestellungen zu arbeiten. An Menschen, die offen sind für Selbsterfahrung, Tiefgang und Veränderung im vertrauten Kreis von Gleichgesinnten.*

*Fachlich bauen wir unsere Coaching-Auszeit auf Modellen der Emotionalen Intelligenz und Achtsamkeitslehre auf – auf uraltem Wissen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen (z.B. aus der Neurowissenschaft).*

*Unsere Coaching-Auszeit verhilft Dir, schnell einen Überblick zu verschaffen, Deine Fragestellungen zu strukturieren, zu reflektieren, blinde Flecken zu entdecken, bekannte Lücken zu schließen und einen tragfähigen Plan zu entwickeln. Dabei unterstützen wir Dich in der Erarbeitung pragmatischer Lösungen – durch gezielte Fragen und erprobte Methoden.*

*Unter Berücksichtigung Deines gewünschten Entwicklungsschritts arbeiten wir mit Dir auf der Verhaltensebene und der Ebene von meist unbewussten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern.*

*Innovative Methoden aus unserem reichhaltigen Methodenschatz zeigen dabei eine hohe Wirksamkeit und helfen Dir, mit Leichtigkeit an Deinen Themen dran zu bleiben.*

*Menexia Kladoura //  
Coach, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin mit über 20-jähriger Erfahrung, u. a. als Führungskraft für Veränderungsprojekte in Wirtschaftsunternehmen.*

*Expertin für wirksame Führung und Teamarbeit, klärt Konflikte, baut Brücken - auch zwischen Herz & Hirn. Mit griechischen Wurzeln.*

*Martina Bär //  
Organisationsentwicklerin, Coach, Achtsamkeitstrainerin, Autorin – mit über 20-jähriger Erfahrung als Beraterin, Unternehmerin und Lehrbeauftragte.*

*Expertin für Kultur-Veränderungen in Unternehmen, wirksame Teams & Führung.*

*Verbindet Menschen, liebt Natur und Bewegung*



**Der Ort unserer Treffen:** Idyllisch gelegen mit schönem Blick auf die Bucht. Wer mag kann hier auch übernachten.



**Arbeiten unter Olivenbäumen – inspirierend, entschleunigend, duftend**



**Essen und Trinken:** Unsere Köchin Maria kümmert sich mit hochwertiger vegetarischer Küche um unser Wohl.



**Deine Coaches:** Menexia und Martina