

┌ Aktiv-Retreat Korsika



Seakajak und Bachtrekking
6 Tage, 14. – 19. Mai 2012

Ziele

Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben ist nur ein Beispiel der Pendelbewegungen und Spannungsfelder, in denen wir uns zurechtfinden und positionieren.

Das Aktiv-Retreat folgt den Bewegungen des Wassers, dessen bildhafter Sprache und inspirierender Kraft. Es bietet Auszeiten für Erholung und Ausrichtung sowie Möglichkeiten, aktiv am Gleichgewicht im Leben zu arbeiten. Das nomadische Unterwegssein, die einfachen Handlungsbezüge und das Eintauchen in atemberaubende Naturräume unterstützen Orientierung und Einmittle.

Im Seakajak über die Wellen gleiten und zu Fuss Flussläufe erkunden. Aktive Unternehmungen sowie Zeit und Musse für Rückzug, Reflexion und Erholung.

Inhalte

- › *Prinzipien systemischer (Selbst-) Führung*
- › *Work-life-balance, Integration und Hingabe*
- › *Seakajaktechnik, Bachbegehungen*
- › *Nomadisches Reisen, Outdoorküche & Campkultur*
- › *Möglichkeiten für Rückzug, Reflexion & Wellbeing*
- › *Begleitete Naturerfahrung*

Struktur

Sechs Tage den Küsten und Flussläufen entlang, an Sandstränden und unter Sternen oder Planen – Kochen am Feuer. Der Kurs umfasst Seakajak- und Outdoortechnik sowie begleiteten Rückzug und kontemplative Sequenzen.

Kultur

Die Begleitung der Lehrtrainer, ihre Haltung und Methodik sind darauf ausgerichtet, Entwicklung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene zu fördern und einen Beitrag zu Lebendigkeit, Selbstverantwortung und persönlicher Ganzheit zu leisten.



Organisation und Information

planoalto®

Lehnackerstrasse 31, 9033 Untereggen
Tel: +41 71 855 33 02
Fax: +41 71 855 33 01
info@planoalto.ch
www.planoalto.ch



Internationaler Qualitätsstandard für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat international de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato internazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursort

Das Aktiv-Retreat findet an Korsikas Küsten und Bächen statt, den genauen Ort wählen wir entsprechend den aktuellen Bedingungen. Es besteht die Möglichkeit, mit uns im Bus mit zu reisen.

Leitung (Doppelleitung ab 12 Teilnehmern/-innen)

Thomas Ghelfi, Ausbildungsleiter Outdoorguide, Kanulehrer, Coach
Andrea Zuffellato, Erlebnispädagoge, Outdoortrainer, Prozessberater

TeilnehmerInnen und Voraussetzungen

Dieser Kurs bietet KursabsolventInnen ein Upgrade, eignet sich aber auch für EinsteigerInnen und zum Schnuppern. Die Teilnehmenden brauchen Freude an körperlicher Bewegung und Abenteuerlust. Vorkenntnisse im Seakajak sind nicht erforderlich.

Daten und Kosten

6 Tage, 14. – 19. Mai 2012

CHF 1200.- / € 950.-

zzgl. Kosten für Verpflegung ca. CHF 20.- / € 15.- pro Tag und Anreise.

Anmeldung

Aktiv-Retreat: "Korsika", 14. –19. Mai 2012

Name

Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Seakajakerfahrung (falls vorhanden)

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Aktiv-Retreat "Korsika" an.
Die Kosten betragen CHF 1200.- / € 950.- (Bezahlung bei Anmeldung)

Ort

Datum

Unterschrift

einsenden an: planoalto, Lehnackerstrasse 31, CH-9033 Untereggen

Telefon: +41 71 855 33 02, Fax: +41 71 855 33 01, e-Mail: info@planoalto.ch





«Schon von der Quelle weg ist
das Ziel – das Meer»

*Lexikon Erlebnispädagogik
Andrea Zuffellato und Astrid Habiba Kreszmeier S. 190*