



„Du kannst die Wellen des Arbeitslebens nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen!“

📅 Nov – Februar 📍 Spanien

Dein ganz persönliches Surf & Business Coaching Retreat

Das erwartet dich:

- ✓ Surfe 5 Tage in einer sicheren und spaßigen Atmosphäre
- ✓ Wachse in Einzel-Coachings & bei einem für dich kreiertem Flow-gram
- ✓ Fühle tiefe Entspannung, Lebendigkeit & Leichtigkeit
- ✓ Gewinne Klarheit und neue Impulse für deinen beruflichen Weg
- ✓ Entwickle Handlungsstrategien für deine nächsten Schritte



**Surf &
Grow**
with the Flow!

ab 2.200€
abhängig von Einkommen & Unterkunft

Dein Flow-gram

Die Surf-Sessions sind fest. Ansonsten gestalten wir die Tage ganz nach dir und deinen Bedürfnissen.

5 Surf-Sessions mit Surf-Lehrer*in und mir

- 3 Gruppen-Kurse
- 2 Einzelkurse

10 Einzel Business-Coachings:

- 2 Coaching-Einheiten pro Tag, davon
- 2 Business-Workshops nach Wahl

2 Workshops: FÜHREN - FÜHLEN - FRAU SEIN

- Wall of Fame / Vision Board / Gender Bias
- Selbst-Mitgefühl / Trauma-Heilung
- Slow down with the Flow / Yin Yoga

5 Nächte in Ferienwohnung

- Einzelzimmer
- Frühstück selbst zubereiten oder am Strand

1-2 Aktivitäten

- Ausflug
- Sonnenuntergangs-Wanderung
- Surf-Skate Lesson

Optional nach Bedarf und Verfügbarkeit

- Meditationen vor / nach dem Surfen
- Yoga, Estatic Dance, Cranio Sacral

Kosten Kalkulation

- schicke ich dir auf Anfrage zu



Surfing is the most blissful
experience on earth.
A taste of heaven.

Über Mich

Business Coach, Beraterin & Autorin für eine gerechtere und gesündere Arbeitswelt

- Erfahrung: 8 Jahren im VW Konzern, seit 6 Jahren Business Coach für Führungsfrauen
- Wissen rund ums FÜHREN – FÜHLEN – FRAU SEIN in einer männlichen Arbeitswelt
- Inselkennerin & Surferin: fast zwei Jahre auf Teneriffa gelebt und gesurft
- Ich begleite dich hochindividuell und persönlich während deines Surf & Business Coaching Retreats und unterstütze dich dabei, Klarheit und Orientierung bei deinen beruflichen Überlegungen & Herausforderungen zu gewinnen.

Deine Benefits im Business Coaching mit mir

- Wir bringen Klarheit und Mitgefühl in deine aktuellen beruflichen Herausforderungen.
- Wir entwickeln konkrete Handlungsstrategien für deine nächsten Schritte.
- Du fühlst dich danach innerlich aufgeräumter, ruhiger und leichter.



Das Besondere an meinen Business Coachings:

- **Hoch-individuell und intuitiv:** Ich verwende keine Standard-Methoden oder Systeme, sondern tauche kognitiv und emotional voll in das ein, was du gerade mitbringst. Dabei profitierst du von meinem transdisziplinären Wissen für Frauen in der Arbeitswelt, meiner Erfahrung und meiner außergewöhnlichen emotionalen Intelligenz.
- **Gefühle über Gedanken:** Kognitives Wissen ist gut und hilfreich, die Hauptorientierung in unserer Zusammenarbeit ist aber immer dein Gefühl. Denn nur, wenn wir dem folgen und daran dein Handeln ausrichten, kann langfristig innere Ruhe und Zufriedenheit in deinem Arbeitsalltag entstehen.
- **Keine Quick-Fixes, sondern solide Veränderungen:** Ich verkaufe keine Standardprogramme und Lösungsversprechen, denn jeder Mensch ist individuell und braucht unterschiedlich viel Zeit für eine Veränderung. Deshalb dauert eine Session auch so lange wie sie dauert – nämlich bis du dich innerlich aufgeräumt fühlst und mit konkreten Handlungsstrategien für deine nächsten Schritte ausgestattet bist.