

# Retrait

## auf dem Weg durch die Natur Sichtweisen neu justieren



### Merkmale und Ziele

**Ziel des Retrait** ist die perfekte Balance zwischen allen Lebensbereichen von Hochleistungen (Arbeit, Familie/Freunde, Freizeit, gesellschaftliches/soziales Engagement, Selbst) mit einer Neujustierung der persönlichen Sichtweisen.

Die Justierung beruht auf **vier Säulen**:

1. **Gesundheit** (Burnoutprophylaxe),
2. **Wertesystem** (psychometrisches Profil),
3. **Einzelcoaching** (Reflektion und Beratung bez. der beiden ersten Säulen) und
4. dem **Weg durch die Schöpfung** (Outdoorsport und einfaches Leben).

**Burnout-Prophylaxe:** vorab überprüfen Sie Ihr Wissen über gesundes Selbstmanagement, wie auch Ihre Burnout-Faktoren.

**Wertesystem:** nach einem 20minütigen Online-Test [profilingvalues®](#) (psychometrisches Profil nach R. S. Hartman) im Vorfeld erhalten Sie eine detaillierte Rückmeldung zu Ihrem Werte-Profil. Dabei werden alle Dimensionen des Könnens (Fähigkeiten) und des Wollens (Aufmerksamkeit) sichtbar.

**Einzelcoaching:** Auf der Tour bekommen Sie eine mehrstufige Einzel-Beratung zu den Ergebnissen Ihres Gesundheits-Checks und Ihrer Werte-Diagnose.

**Weg durch die Natur:** auf einer Erlebnistour in Kleingruppen, aufgelockert durch individuelle Herausforderungen lassen Sie Ihren Alltag hinter sich. Diese Auszeit (Retrait) stärkt Ihr reflektives Vermögen, Ihre Gesundheit und Ihre emotionale Intelligenz.

### Durchführung

Drei Tage leichtes Trekking (Rucksackwanderung).

Übernachtung in Hütte, Zelt oder Biwak. Verpflegung mit gemeinsamer Zubereitung der Mahlzeiten u. a. über offenem Feuer.

Herausforderungen für Kreativität, Erfindungsreichtum, Geduld und Teamgeist.

Begleitung der Kleingruppen durch Trekkingführer und Coach.

Einzelcoachings unterwegs.

Gesundheits-Check und Diagnose vorab.

Die outdoorsportlichen

Herausforderungen sind alle speziell auf Sie abgestimmt (individuell dosierte Grenzerfahrung).

### Termin, Ort und Kosten

1. bis 3. Juli 2021

Lauben im Unterallgäu

1480,- € Teilnahmegebühr inklusive Diagnose ([profilingvalues®](#)) und Coaching



**Lichtung**

David M. Meissner

[www.meissners.net](http://www.meissners.net); Lauberhart 3; 87761 Lauben

T.: +49 (0)8393 9 22 52 54; E.: [info@meissners.net](mailto:info@meissners.net)

