

halbe ZEIT

RETREAT FÜR LEHRKRÄFTE
zum Halbjahreswechsel



Christiane Canstein
Pädagogin | Burnoutcoach
www.canstein.cc



DONNERSTAG - SONNTAG | FEB 1.-4. | 2024 

“Upleven” - Hotel für Zeit in Stille
www.upleven.de



„Es ist Zeit...“

Das erste Schulhalbjahr ist zu Ende und dieses Retreat umfasst **vier intensive Tage der Selbstfürsorge**.

Warum für Lehrkräfte?

Wir wollen gemeinsam einen Blick auf das vergangene Schulhalbjahr werfen. Was lief gut, was weniger gut? Was hat dir Kraft geraubt? Wie tankst du Kraft im Alltag?

Was kennzeichnet dich in der Rolle als Lehrkraft? Was möchtest du bewusst beibehalten, was würdest du gerne verändern?

Auch werfen wir einen Blick auf die sechs Lebensbereiche und deren Auswirkung auf deine Life-Balance.



Zeit für dich



Nimm dir Zeit für...

- einen Aufenthalt ohne elektronische Geräte
- Ruhe
- Spaziergänge am Deich
- Lesen in der Bibliothek
- Meditationen
- gesunde Mahlzeiten
- den Dialog im Innen wie im Außen
- DICH

Das Seminar
Kostet:
250,-€*

Zimmerbuchung im Upleven:
Vollpension inkl. Getränke (Tee, Kaffee, Wasser)
147,- € alleine im DZ / 118,-€ zu zweit im DZ

Anmeldung unter:
coaching@canstein.cc

*Im Anschluss an die Retreat-Bestätigung muss separat ein Zimmer im "Upleven" gebucht werden: www.upleven.de