



Coaching Wanderreise auf Mallorca

mit Brigitte Krause

*Zeit und Weitblick in eindrücklicher Bergnatur
für Selbstreflexion, Klärung und Stärkung – für Dich und Deine Ziele*

im mallorquinischen Tramuntana-Gebirge (6 Tage von Sonntag bis Freitag) inkl CO² Kompensation aller Flüge

Du stehst mitten in Deinem schnellen Leben und wünschst Dir Zeit zum Innehalten und Neuorientieren? Oder hast Du eine herausfordernde Zeit hinter Dir und willst Dich für die Zukunft stärken? Vielleicht wünschst Du Dir auch eine Veränderung in Deinem Leben und möchtest diese mit Abstand und Bedacht planen? Dann begleite uns in die Berge Mallorcas zu dieser besonderen Wanderreise.

Wir laden Dich ein, Teil einer wunderbaren Wanderreise zu werden und dabei Kraft zu tanken und einen besseren Zugang zu Deinen eigenen Stärken zu bekommen. Da Du dabei ein Teil eines dynamischen Prozesses bist, bei dem die Natur, das Wetter, die ganz persönliche Tagesform und die Gruppendynamik mitbestimmen was passiert, werden wir ganz individuell mit Dir arbeiten.

Freue Dich auf eine liebevoll ausgearbeitete und abwechslungsreiche Wanderroute über Mallorcas Höhenzüge mit beeindruckenden Ausblicken und besonderen Unterkünften abseits des Touristentrubels. Das Besondere an dieser Wanderung wirst Du in täglichen Coaching-Inputs mit Übungen, Workshops, Gesprächsrunden und Möglichkeiten zu 1:1-Gesprächen erleben. Hierbei bestimmst Du selbst ob, wann und welche Art des Inputs Du wünschst.

Diese Reise ist zu Sonderterminen auch als Führungskräfte-Training buchbar.

noch freie Plätze:

23. - 28.10.2022
12. - 17.02.2023
19. - 24.03.2023

Reisepreis:

1.495€ p.P. excl. Eigenreise für 6 Tage/ 5
Übernachtungen mit HP
min. 5 / max. 9 Teilnehmer

contact@faszination-unterwegs.de
www.faszination-unterwegs.de
+49 162 3074273

faszination unterwegs
wo REISEN noch ENTDECKEN ist



Stets an Deiner Seite:



Brigitte arbeitet seit 17 Jahren als Therapeutin in einer großen Akutpsychiatrie in Köln. Zusätzlich ist sie privat als Coach tätig, um Menschen in Krisensituationen zu unterstützen und damit längere Therapien zu vermeiden sowie die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Reisen, Bewegung in der Natur und Kunst sind einige ihrer Leidenschaften und Krafttankstellen.

Sie selbst buchte eine Winterwanderreise bei Kevin, um wieder Kraft für den spannenden Alltag als Mutter und Therapeutin zu sammeln. Dies war die Geburtsstunde unseres wunderbaren Projektes der Coaching Wanderreisen.

Dr. Brigitte Krause- Dipl. Heilpädagogin - Kunsttherapeutin & Coach



Kevin erlebte die Bergnatur das erste Mal während seines Studiums - und diese sollte ihn nie wieder loslassen.

Nach seinem Studienabschluss als Bauingenieur hatte er das Gefühl zu etwas Anderem berufen zu sein, als seinem erlernten Beruf nachzugehen. Weshalb er sich dazu entschloss als staatlich geprüfter Bergwanderführer sowie als autodidaktischer Fotograf selbstständig tätig zu werden. Mit diesen beiden Berufungen arbeitet er in den Bergen und am heimischen Schreibtisch.

Die Liebe und Leidenschaft zu seinen Tätigkeiten teilt er mit den Menschen, die er über und durch die Berge führen darf.

Kevin Oepen - staatl. geprüfter internationaler Bergwanderführer

Brigitte und Kevin eint die Freude an der Natur und an der Begleitung von Menschen auf ihrem Lebensweg. Beide wissen aus eigener Erfahrung, dass es manchmal nur ein paar gute Ideen und ein wenig Selbstvertrauen und Mut zur Veränderung braucht ;-)



Tourenverlauf

Tag 1: Anreise

Heute reisen wir am Flughafen von Mallorca an und fahren mit einem gemeinsamen Taxitransport nach Lluc, wo wir unsere historische Unterkunft im Kloster Lluc beziehen und einen gemütlichen Abend verbringen.

Tag 2: Aufstieg 800hm, Abstieg 800hm, ca. 6,5 Stunden Gehzeit

Nach einem landestypischen Frühstück und einer kurzen Stimmungsrunde starten wir mit unserer Erkundung der mallorquinischen Bergwelt. Wir wandern durch das sehr markante Massanella Massiv und haben dort den Namensgeber im Blick, den 1364m hohen Puig de Massanella. Für die Wanderung wird Euch Brigitte kleine Beobachtungsaufgaben mit auf den Weg geben und Ihr werdet verstehen, was sich hinter dem viel zitierten Begriff der „Achtsamkeit“ verbirgt. Vom Gipfel haben wir eine fabelhafte Rundumsicht über die gesamte Inselwelt Mallorcas. Auf dem Trockenmauerweg GR221 wandern wir zu unserer Unterkunft für die nächsten Tage, dem Refugi Tossals Verds.

Nachdem wir in unserem schönen Refugi Tossals Verds angekommen sind und uns etwas ausgeruht haben, bietet Brigitte einen kreativen Workshop an, um Eure Träume und Ziele zu visualisieren

Tag 2: Aufstieg 750hm, Abstieg 750hm, ca. 5 Stunden Gehzeit

An diesem Morgen stehen wir sehr früh um einen ganz besonderen Moment zu erleben. Wir schnappen uns die gestern Abend gepackten Lunchpakete und machen uns mit Stirnlampen auf dem Kopf auf zum Gipfel des Puig dels Tossals Verds (1.118m). Nach dieser nicht alltäglichen Wanderung erleben wir den Sonnenaufgang in der Ferne über dem Meer und genießen heute unser Frühstück auf diesem erhabenen Platz.

Noch etwas länger nutzen wir diesen Platz und die Ruhe zum Genießen und Innehalten. Wer möchte, probiert eine angeleitete Atemmeditation und/oder lernt etwas über das allgemeine Emotionsmodell und wie Gefühle all unser Handeln bestimmen.

Später wandern wir weiter durch ein enges Tal und wieder hinauf auf einen Grat bis zum Coll del Portellet. Von dort steigen wir auf dem Fernwanderweg GR221 hinab und zurück zu unserer Unterkunft.

Und am Nachmittag bleibt noch genügend Zeit, um das zu machen, was Du gerade brauchst.

Tag 4: Aufstieg 900hm, Abstieg 900hm, ca. 7 Stunden Gehzeit

Eine spektakuläre Drei-Gipfel-Tour und spannende Gratwanderung oberhalb des Cuber Stausees liegt heute vor uns. Über einen alten Schneesammlerweg geht es auf den Puig de sa Rateta (1.113m) und danach weiter über einen felsigen Kamm zum Puig de na Franquesa. Zum krönenden Abschluss erwandern wir die Felspyramide des Puig de l'Ofre (1.091m).

Diese anspruchsvolle Tageswanderung eignet sich hervorragend, um einmal selbst zu erleben, wie Du mit Belastungssituationen umgehst.

Nach unserem letzten Gipfelerlebnis steigen wir über den Coll de l'Ofre hinab zum Cuber Stausee und wandern zurück zu unserer Unterkunft. Den Abend runden wir dann mit einer ganz besonderen „Sternstundenrunde“ ab - lass Dich überraschen.



Tag 5: Aufstieg 500hm, Abstieg 1000hm, ca. 6 Stunden Gehzeit

Nach dem gemütlichen Frühstück stellt Euch Brigitte zu Eurem persönlichen Thema eine „Frage des Tages“; die Euch heute auf der Wanderung begleiten wird. Danach packen wir unser gesamtes Gepäck und verlassen das lieb gewonnene Refugi Tossals Verds. Wir wandern zurück zum Cuber Stausee und von dort über den Trockenmauerweg zum uns bekannten Coll de l'Ofre.

Ab nun beginnt unser Abstieg auf einem alten Pilgerweg nach Soller durch einen der gewaltigsten Canyons Mallorcas, der Schlucht von Biniaraix. In Soller beziehen wir unsere letzte gemeinsame Unterkunft.

Wer möchte, kann am Abend seine Erfahrungen des Tages, Gedanken und Emotionen mit der Gruppe teilen. Wir freuen uns schon jetzt auf diesen letzten gemeinsamen Abend mit Euch.

Tag 6: Abreise

Zum Frühstück zaubert Euch Brigitte mit ihrem Abschiedsritual noch einmal ein Lächeln auf die Lippen und dann fahren wie bereits mit einem gemeinsamen Taxitransport zum Flughafen vom Palma de Mallorca, von wo aus wir unsere Rückflüge antreten oder eine individuelle Weitergestaltung des Inselfenthaltes möglich ist.



Leistungen/ Leistungsumfang:

- Erstgespräch mit Brigitte
- Wanderplanung und -begleitung durch Kevin Oepen, staatl. geprüfter internationaler Bergwanderführer (UIMLA)
- Coachingbegleitung durch Dr. Brigitte Krause (Therapeutin, Dipl. Heilpädagogin und Jobcoach)
- dynamisches Coachingrahmenprogramm
- 3 Übernachtungen in mallorquinischem Refugio Tossals Verds
- 1 Übernachtung im historischen Kloster in Lluc
- 1 Übernachtung im Hotel
- 5x Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Vor- und Nachtreffen der Gruppe per Zoom
- für den noch nie eingetroffenen Fall eines krankheitsbedingten Ausfalls von Brigitte, würde Sie adäquat vertreten werden
- CO² Kompensation aller Flüge bei der NGO atmosfair gGmbH

Zusatzkosten vor Ort:

- individuelle An- und Abreise zum Flughafen von Palma de Mallorca
- Getränke, Snacks und Lunchpakete

Unterbringung:

Wir übernachten in einem atmosphärischen Hotel und in einem typischen Kalksteinhaus der Serra de Tramuntana. Außerdem übernachten wir in der historischen Bergklosteranlage von Lluc. Im Kloster und in den Hotels übernachten wir in Doppelzimmern, im Refugio im Mehrbettzimmer.

Verpflegung:

Wir haben immer eine Halbpension. Beim Frühstück lassen sich meistens gegen kleines Geld Lunchpakete packen. Mittags können wir Picknicks einlegen.

Anreise und Abreise:

Ihr reist in Eigenregie an und wieder ab.

Start: ca. 16:00 Uhr am Flughafen von Palma de Mallorca

Ende: ca. 11:00 Uhr am Flughafen von Palma de Mallorca

Wetter:

Das Wetter in den mallorquinischen Bergen ist meist mild. Die Temperaturen schwanken auch im Herbst und Frühjahr zwischen 14 und 20 Grad. Dennoch kann es gerade im Herbst auch schon einmal windig und regnerisch werden. Durch unsere Standorttour können wir unsere Etappen aber immer gut den Wetterbedingungen anpassen. Und trotzdem sind wir in den Bergen und deshalb auf alle Wetterkapriolen vorbereitet.

contact@faszination-unterwegs.de
www.faszination-unterwegs.de
+49 162 3074273

faszination unterwegs
wo REISEN noch ENTDECKEN ist



Ausrüstung:

- Rucksack mit Regenhülle 35 – 40 L
- Gute Regenjacke (kein Poncho!) und Regenhose
- bequeme Berghose
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Fleecejacke/-pullover oder Daunen-Midlayer Jacke
- Mütze und Handschuhe
- Trinkflaschen oder Schläuche min. 1,5l Wasser
- Kulturbeutel
- Personalausweis
- Regenschirm (bestes Equipment)
- Kinesiotape (gibt's günstig bei dm)
- Stirnlampe
- Wechselwäsche
- Sonnenbrille, Hut/Cap, Sonnencreme
- Energieriegel (1-2 pro Tag)
- Teleskopstöcke vor allem für die Abstiege
- Ohropax
- feste, knöchelstabilisierende (hohe) Bergschuhe mit Geröllschutz – Klassifizierung B/C

An manchen Tagen tragen wir unser gesamtes Gepäck und an anderen können wir einiges in der Hütte lassen und die nächsten Tage mit leichterem Tagesgepäck unterwegs sein. Daher solltet ihr darauf achten, dass Eure Rucksäcke inkl. Wasser zwischen 8 und 9 kg schwer sind. Jedes Gramm weniger lässt uns die Wanderungen noch mehr genießen.

Reiseversicherung:

Eine Reiserücktrittversicherung könnt Ihr über unser Partnerreisebüro abschließen. Wir vermitteln Euch dies gerne.

Es empfiehlt sich in jedem Fall eine Bergrettungsversicherung. Diese hat man im Normalfall bei den folgenden Mitgliedschaften: Alpenverein / ADAC Plus / Mastercard Gold. Prüft das bitte nochmals für Euch.



Anforderungen:

Kondition: 2 von 3

Auf- und Abstiege bis zu 1.000 Höhenmeter. Gehzeit zwischen 5 und 6 Stunden. Zum Glück wandern wir nur mit Tagesgepäck, sodass es uns leichter etwas fällt. Solltet Ihr Euch an einem Tag weniger fit fühlen, könnt Ihr auch individuell entscheiden, ob Ihr an einer Wanderung teilnehmt oder nicht.

Technik: 2 von 3

Du wanderst auf mittelschweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Ketten abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du bist in jedem Gelände trittsicher (sehr gutes Körpergefühl und Gleichgewichtssinn auch auf sehr schmalen Trittlflächen) und absolut schwindelfrei.



Gruppen-/Firmenanfragen

Sollte Euch unser Angebot ansprechen, Ihr sucht aber für Euch und Eure Mitarbeiter oder Freunde eine eigene Tour zu anderen Daten oder als geschlossene Gruppe, freuen wir uns über Eure Anfrage und werden individuelle Lösungen finden.

contact@faszination-unterwegs.de
www.faszination-unterwegs.de
+49 162 3074273

faszination unterwegs
wo REISEN noch ENTDECKEN ist

