

"Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen"

STRESSLESS SEGELTÖRN

in Kroatien

THOMAS ZAVADIL



Unternehmensberatung • Psychosoziale Beratung

STRESSLESS - SEGELTÖRN



Passend zum Segeln,
der Spruch von Aristoteles

**„Wir können den Wind nicht ändern, aber
die Segel anders setzen“**

können wir oft nicht ändern, was auf uns
einprasselt, jedoch uns ansehen, wie wir
damit umgehen und das Beste für uns aus der
Situation machen.

In dieser Woche werden wir gemeinsam
Stressoren sichtbar machen und ihnen auf die
Spur gehen. Wir analysieren warum wir auf
diese reagieren und beginnen deine "Segel
neu auszurichten". Sodass verschiedene
Situationen weniger oder vielleicht kaum
mehr stressen. Damit du mehr zur Ruhe
kommst und dein Leben wieder in vollen
Zügen genießen kannst.

Es ist ausreichend Zeit sich unter Anleitung
bzw. Begleitung mit deiner Situation zu
beschäftigen. Wir werden gemeinsam in der
Gruppe verschiedene Methoden ausprobieren
und wirken lassen. Deine Lieblingsmethoden
kannst du dir gerne einpacken und mit
nachhause nehmen, um langfristig von dieser
Reise zu profitieren.

Zielgruppe:

Alle Personen die ständig mit Stress
konfrontiert sind, und etwas
Wertvolles für sich tun möchten.

Ungeeignet:

Für alle, denen beim Gedanken an Meer /
Boot Stress aufkommt, hierfür biete ich gerne
in Absprache Alternativen zum Segeltörn an.



Ablauf:

Törnvorbesprechung in der Gruppe: sicherheitsrelevante Informationen, Reiseutensilien, Informationen zum Gebiet und zum Törn, Anreise (ev. Fahrgemeinschaften), Besprechung Bordkasse, klären offener Fragen, usw.

Treffpunkt Anreisetag 16:30 Uhr in der Marina. Ankommen, Kojen Aufteilung / Belegung, einkaufen und an Bord verstauen, kennenlernen unseres Katamarans, gemeinsames Abendessen.

Am Sonntag werden wir nach dem Frühstück so gegen 9:00 Uhr auslaufen. Zugleich auch der Start, um an deiner neuen Zukunft zu feilen und Möglichkeiten entdecken, die deinen Stress reduzieren.

Zusätzlich bleibt Zeit für aktiven Austausch der Teilnehmer/innen und natürlich mit mir, den Genuss der Region, das kühlende Nass und das Urlaubsfeeling. Abends werden wir in Häfen anlegen, oder auch mal in einer Bucht nächtigen.

Freitag gegen 17:00 Uhr kommen wir zurück an unseren Ausgangspunkt. Wir reflektieren die Woche und lassen sie gemütlich ausklingen.

Am Samstag können wir das Boot bis 8:30 Uhr nutzen.

Natürlich stehe ich auch nach dem Törn als Begleiter gerne zur Verfügung, ein Einzelcoaching von 90min ist inkludiert.



Details:

aktuelle Termine sowie die Kosten finden sie auf meiner Webseite

Teilnehmer: max. 8 in Doppelkabinen mit je 2 Schlafplätzen und eigenen WC. Eine Einzelbelegung ist möglich, jedoch zum Preis von 2 Plätzen. Segelerfahrung ist nicht notwendig.

Zusätzlich Bordkasse: ca. € 350,- je Person beinhaltet: Treibstoff, Hafengebühren, Lebensmittel, Getränke, sowie Restaurantbesuche, ...der Skipper geht frei

Zahlungsbedingungen: 50% Anzahlung bei Buchung, Restzahlung 50% ca.6 Wochen vor Reisebeginn

Stornobedingungen: bei Stornierung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bezahlten Beträge.

Boot: Ein neuwertiger Katamaran in der Größe 40-42 Fuß Lagoon oder Bali, je nach Verfügbarkeit

Anmeldung sowie **Fragen** zur Segelerfahrung, Kabinenbelegung, alternativer Termine, alternative Angebote Törnplanung, Packliste, Sicherheit, Seekrankheit, usw. finden sie auf meiner Webseite und am Besten direkt per Mail oder Telefon



THOMAS ZAVADIL

Panholz 13, 4360 Grein

+43 (0) 664 33 62 064

thomas@zavadil.at

www.zavadil.at

