

# ENTDECKE DICH

- Ein Ort auf dem Weg zurück zu Dir.  
Dein 3-Tages Retreat.

3-Tages-Coaching

Entwicklung deiner  
Herzenswünsche



in 13 Schritten zu deinen  
Big Five for Life

Inspiration und Energie  
für ein erfülltes Leben

innerer Einklang mit  
Yoga & Meditation

wertschätzendes Miteinander  
im geschützten Raum

  
2FIVE  
FOR

# WO WILLST DU HIN IM LEBEN?

In unserer Seele gibt es einen Ort, an dem wir unsere größten Wünsche aufbewahren.

Diese Wünsche sind unsere Big Five for Life.

Entdecke deine Herzenswünsche und gestalte dein Leben nach deiner ganz eigenen Definition von Glück.

- Wobei vergisst du die Zeit und alles um dich herum?
- Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
- Was zählt für dich wirklich?
- Was macht dich aus tiefstem Herzen glücklich?

Die Antworten auf diese Fragen geben dir wertvolle Hinweise auf deine Herzenswünsche und helfen dir die Verbindung zu deinem Herzen wieder herzustellen.

Höre auf dein Herz, erlaube dir zu träumen und groß zu denken.

# WAS ERWARTET DICH?

Datum: 08. - 10. März 2024

Ort: Seminarhof ASTRÆA, Altmark/Vissum

Kosten: 3-Tages Seminar inkl. Übernachtung in einer Jurte oder im Tipi ab 1500,-€

Anzahl: max. 10 Seminarteilnehmer

Inklusivleistungen

- 3-Tages-Seminar:  
„In 13 Schritten zu deinen Big Five for Life“
- entspannende Meditation und zwei Yoga-Einheiten
- Umfangreiche, vitaminreiche Frühstücksauswahl
- Mittagessen aus regionalen Nahrungsmitteln
- Abendmenü als Buffet für den gesunden Genuss
- Kostenloser Parkplatz und freies WLAN



2 FOR FIVE

# DEINE BENEFITS



Individuelle Betreuung für deinen persönlichen Entwicklungsprozess



Unterstützung und Motivation um Blockaden zu durchbrechen und Ängste zu bewältigen



Klarheit und Fokus um deine Prioritäten zu erkennen



Komme mit dir und deinem Körper in Einklang mit Yoga und Meditation



Entdecke deine persönlichen fünf Herzenswünsche



Methoden, Inspiration und Energie um deine Herzenswünsche zu leben



2 FOR FIVE

# WER STEHT HINTER 2FORFIVE?

## MONIKA ROHRHIRSCH



Ich arbeite seit sechs Jahren als Trainerin und Referentin für eine Persönlichkeits- und Kommunikationsakademie.

Außerdem bin ich **zertifizierte Big Five for Live Coachin** und durfte meine Ausbildung bei **John Strelecky** (Das Café am Rande der Welt) absolvieren. Mit der bewährten Big Five for Life – Methode möchte ich Menschen helfen, ihre Herzenswünsche zu definieren und damit ihr Traumleben zu verwirklichen.

Kontakt

Telefon: 0160 - 90757188

Email: monika.rohrhirsch@gmx.net



## ANDREA HOLT



Parallel zu meiner langjährigen Karriere als Controllerin im Management eines 200 Personen Unternehmens, beschäftige ich mich seit 2011 mit persönlicher Weiterentwicklung. Neben Seminaren bei Laura Malina Seiler, Toni Robbins und Dean Graziosi bilde ich mich auch in einem Training bei Proctor Gallagher weiter.

Als Lebenscoachin unterstütze ich Menschen um ihr Leben in Klarheit, Begeisterung und Erfüllung zu leben. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, als ausgebildete und **zertifizierte Big Five for Life Coachin**, John Streleckys' Philosophie und meine gewonnenen Erkenntnisse weiterzugeben.

Kontakt

Telefon: 0157 - 30689998

Email: andreaholtcoaching@hotmail.com



**2FORFIVE**