

„Wir sind die Heldinnen  
unserer eigenen Geschichte.“

Mary McCarthy (1912-1989), amerikanische Schriftstellerin & Frauenrechtlerin

## Die Zielgruppe

### Teilnehmerinnen

- 6–8 Teilnehmerinnen
- Frauen ab 18 Jahren im Aufbruch

### Sie wollen...

... *aus Ihrem Alltag heraustreten und gemeinsam mit anderen in lustvoller Art und Weise Ihre Ressourcen und Ihre Weisheit anzapfen.*

... *ausspannen und mit kreativen Methoden neue Kraft schöpfen.*

... *sich erden und in besseren Kontakt zu sich selbst kommen.*

... *Ihre bisherigen Lebensentwürfe reflektieren und Ihren weiteren Weg entwickeln.*

... *Bilanz ziehen und Erfolge feiern.*

... *aus der Fülle Ihrer Ideen und Pläne entscheiden, welche Sie weiter verfolgen.*

... *neue spannende Frauen und auch sich selbst ein bisschen besser kennenlernen.*

... *schreiben, malen, singen, tanzen, träumen, visionieren, spazieren, saunieren, die Seele baumeln lassen ...*

### Mitzubringen

Bereitschaft, sich auf sich selbst und auf eine Gruppe einzulassen; Kooperationsfähigkeit.

## Leistungen & Investition

### Inkludierte Leistungen

- Transfer vom Bahnhof Pieksämäki (ca. 30 min entfernt) zum Haus und retour.
- Unterkunft in Zweibettzimmern mit voller Verpflegung im 5\*deluxe-„mökki“ (= finnisches Holzhaus).
- Programm: 6 Tage (So. 29. Juli bis Fr. 3. August 2012)
- Coaching und Selbsterfahrung in der Gruppe, Arbeit mit kreativen Medien (ca. 25 Stunden).
- Erholung in der beruhigenden Landschaft Finnlands mit Wald, See, Sauna.
- Kulinarisches Verwöhnprogramm mit finnischen und internationalen Speisen und Getränken, auf Wunsch auch vegetarisch.

### Investition

Gesamtpreis: € 1.440,-  
enthält Seminaregebühr, Unterkunft im Zweibettzimmer, volle Verpflegung und Shuttle von Pieksämäki.  
Die Fahrtkosten sind extra und individuell zu bezahlen.

### Ermäßigungen

**Frühbucherinnenbonus** bis 30. März 2012 € 100,-;  
bis 30. April 2012 € 50,-.  
**„Bring a friend“** bei Anmeldung zu zweit oder mehr: € 100,-.

### Anmeldung

bis spätestens 15. Juni 2012 unter [daniela.reiter@diereiter.at](mailto:daniela.reiter@diereiter.at). Die Anmeldung ist gültig, sobald ein Drittel der Kosten auf dem Konto 11364629300 bei Uni Credit Bank Austria, BLZ 12000, lautend auf Mag.<sup>a</sup> Daniela Reiter, eingelangt ist. IBAN: AT19 1100 0113 6462 9300, BIC: BKAUATWW.

Die Kosten können in der Steuererklärung als Weiterbildung geltend gemacht werden. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, um (teilweisen) Kostenersatz bei ihren DienstgeberInnen anzusuchen; ausführlichere Unterlagen zu den Inhalten auf Anfrage.

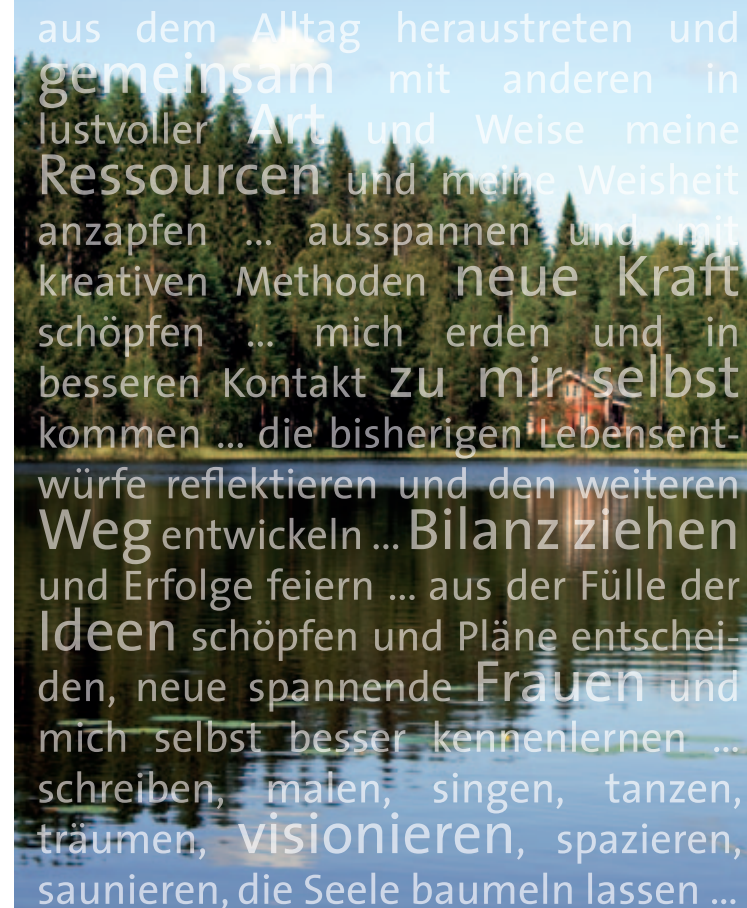
### Stornobedingungen

Bei Absage der Teilnahme bis zum Anmeldeschluss werden 20% der Seminaregebühr, bei Absage danach 50% und ab zwei Wochen vor Reisebeginn 100% der Seminaregebühr einbehalten, wobei eine Ersatzteilnehmerin genannt werden kann.

dieReiter.

## Coaching-Woche in Finnland

für Frauen im Aufbruch  
im Sommer 2012



aus dem Alltag heraustreten und  
gemeinsam mit anderen in  
lustvoller Art und Weise meine  
Ressourcen und meine Weisheit  
anzapfen ... ausspannen und mit  
kreativen Methoden neue Kraft  
schöpfen ... mich erden und in  
besseren Kontakt zu mir selbst  
kommen ... die bisherigen Lebensent-  
würfe reflektieren und den weiteren  
Weg entwickeln ... Bilanz ziehen  
und Erfolge feiern ... aus der Fülle der  
Ideen schöpfen und Pläne entschei-  
den, neue spannende Frauen und  
mich selbst besser kennenlernen ...  
schreiben, malen, singen, tanzen,  
träumen, visionieren, spazieren,  
saunieren, die Seele baumeln lassen ...

## Die Woche

*In einer Gruppe mit anderen Frauen entspannen, sich erden und Kraft schöpfen, aus den eigenen Träumen und Visionen Ziele und die nächsten Schritte entwickeln und sich auf den Weg machen.*

Eine Woche in der beruhigenden Landschaft Finnlands, in einem Holzhaus am See.

### Termin

Sonntag 29. Juli bis Freitag 3. August 2012

### Leitung

Mag.<sup>a</sup> Daniela Reiter

### Arbeitspsychologie, Training & Coaching

Studium der Psychologie in Wien und Helsinki, Weiterbildung in Frauenspezifischer Beratung, Kreative und Körperzentrierte Interventionen, Mainstreaming Gender & Diversity in modernen Organisationen sowie verschiedene Entspannungstechniken.

Wurzbachtalgarasse 23/12  
A 1140 Wien  
0043 (0) 699 10526147  
daniela.reiter@diereiter.at  
www.diereiter.at

## Der Ort

Wir verbringen die Woche in einem „mökki“ – so heißen die traditionellen Ferienhäuser in Holzbauweise auf Finnisch.

Das Haus ist im Wald an einem See gelegen, mit Ruderboot, Sauna und Grillplatz. Auf zwei Stockwerken befinden sich insgesamt sieben Zweibettzimmer, gearbeitet wird je nach Wetter im Freien oder in der Wohnküche. Das gesamte Erdgeschoß (Wohnküche, Zimmer und Sauna) ist Rollstuhl-tauglich.

Das Haus liegt ca. 300 km bzw. 3,5 Zugstunden von Helsinki entfernt in Ostfinland, nahe Pieksämäki, in der Seenplatte der Region Savo.

### Die Anreise

Individuell mit Flugzeug und Zug. Abholung am Bahnhof in Pieksämäki (Infos zur Eisenbahn in Finnland, auch auf englisch: [www.vr.fi](http://www.vr.fi)).

Eine individuelle Verlängerung der Reise ist möglich, wir beraten gerne!

## Die Inhalte

Mittels Coaching, multimedialen kreativen Methoden und Selbsterfahrung in der Gruppe arbeitet jede Frau unter feinfühligem Anleitung zu ihren eigenen Themen und Fragestellungen.

*Schätze heben: Mein Lebensweg, meine Erfolge, meine Ressourcen, meine Weisheit.*

*Visionen entwickeln: Meine Ideen, Pläne und Lebensentwürfe; dorthin soll es gehen.*

*Ziele und nächste Schritte planen: Ich mache mich gestärkt auf den Weg.*

Beginn ist am Sonntag um 17 h mit einer ersten Arbeitseinheit vor dem gemeinsamen Abendessen, Abschluss am Freitag um 14 h nach einer abschließenden Arbeitseinheit und dem gemeinsamen Mittagessen.

Die Gesamtarbeitszeit beträgt rund 25 Stunden, aufgeteilt auf Vormittags- und Nachmittags- sowie fallweise Abendeinheiten.

