

**L** lust auf Natur Erleben und fühlen  
**E** rfahrungen austauschen  
**B** egeisterung spüren  
**E** twas gemeinsam anpacken  
**N** eues erfahren und im Alltag umsetzen  
**S** elbstständig Entscheidungen für sich treffen  
**Q** uellen entdecken  
**U** nterstützung annehmen und geben  
**A** nforderungen bewältigen  
**L** oslassen können  
**I** ntuition nutzen  
**T** iefs durchstehen  
**Ä** ngsten begegnen  
**T** alente entfalten

.....und wie buchstabieren Sie **LEBENSQUALITÄT**

**Kommen Sie mit uns raus !**

### **Termine Frauencamp**

Anreise Freitag 05.06.2009 15.00 Uhr

Abreise Sonntag 07.06.2009 15.00 Uhr

**oder**

Anreise Freitag 28.08.2009 15.00 Uhr

Abreise Sonntag 30.08.2009 15.00 Uhr

### **Programm Frauencamp**

#### **15.00 Uhr Treffen im Seminarhaus**

Kennen lernen bei Kaffee und Kuchen

Was erwartet uns in den kommenden gemeinsamen Stunden

Offene Fragen beantworten

Rucksäcke packen

#### **16.30 Uhr Fußmarsch von ca.1 ½ bis 2 Stunden in unser Outdoorgelände in Großenaspe**

#### **18.00 Uhr einrichten im Lager**

Orientieren im Gelände

Im Outdoorgebiet bauen wir uns einen Schrägdachkrahel und richten uns ein  
Lagerfeuer ein.

Geschlafen wird auf Feldbetten und Schlafsäcken.

Zum Waschen benutzen wir Waschschüsseln, Toiletten sind Veranstaltungstoiletten  
mit Handwaschbecken.

Getränke und Lebensmittel befinden sich alle schon im Lager. Verschiedenes steht zur  
Verfügung. Die Gruppe entscheidet die komplette Veranstaltung durch - was, wie und  
wann Essen zubereitet wird. Wir bereiten alle Mahlzeiten auf dem offenen Feuer zu.

Ab dem Zeitpunkt, nachdem die Gruppe sich im Lager zurechtgefunden hat, werden die kommenden Aktionen und der Ablauf gemeinsam besprochen.  
Hier können nur die verschiedenen Module genannt werden, nicht aber der genaue Ablauf.

## **Module**

- Wahrnehmungsübungen auf dem Low Level Parcours, bestehend aus verschiedenen Elementen mit Stahlseilen, Polyseilen und Balken in 60 bis 80 cm Höhe.
- Vertrauensübungen zu seinem eigenen Können und in die Gruppe auf dem Boden.
- Knotenkunde, Erlernen der 6 elementaren Knotentechniken in der Arbeit mit Höhe.
- Erste Erfahrungen mit Höhe( Strickleiter, Dangleduo, Kletterwand bis 9 m Höhe )
- Abseilübungen
- Wahrnehmung der Atmung, Einsetzen von Atemübungen bei Stress ( Angst... )
- Entspannungsübungen
- Bäume, gigantische Energiefelder wie kann man sich Ihre Energie zu nutze machen?
- Erlernen von Seilspanntechniken
- Sportbogenschießen
- Übergehen des gesamten Hochseilparcours

## **Was findet in regelmäßigen Abständen statt:**

- Gesprächsrunden
- Meinungs austausch
- Pausen, Zeit um nach zu fühlen
- Gymnastische Elemente
- Viel Wissenswertes um Gesundheitsfragen
- Und viel Spaß

## **Und danach?**

- Nachbereitung, Nachtreffen
- Regelmäßiger Erfahrungsaustausch
- Einzelcoaching zu den verschiedensten Themen
- Erstellen eines Reiss Profile

Die Aufgeführten möglichen Maßnahmen sind Optional zu sehen, es handelt sich hierbei um keinen festen Bestandteil des Frauencamps. Ob für die Gruppe oder für die Einzelne etwas in Frage kommt wird individuell entschieden.

Am Sonntag werden wir ca. 15.00 Uhr wieder im Seminarhaus eintreffen.  
Duschmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

**Leistungen:**

Rund um die Uhr Betreuung durch unsere Trainerinnen

Komplette Verpflegung und Getränke

Alle Materialien die benötigt werden, außer einem Schlafsack ( wird nur auf extra Anfrage mit Übernahme der Reinigungskosten von 12.00 €gestellt )

Holzvorrat

Versicherung

**Kosten:                   Komplettpreis €395,00**

Der Preis ist ein Komplettpreis und beinhaltet alle Aktivitäten, Verpflegung, Getränke und Materialien.

**Das Frauencamp findet ab 10 Personen statt.**

**Unter dieser Gruppengröße behalten wir es uns vor das Camp ab zu sagen.**

**Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen!**

**Besonderheiten für dieses Angebot:**

**Anmeldung**

Eine Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nach der eingehenden Reihenfolge bearbeitet.

Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung durch den Zahlungseingang bestätigt.

Geht das Geld bis 14 Tage danach nicht auf unser Geschäftskonto ein, wird die Anmeldung als nicht existent betrachtet.

**Rücktritt**

Bei Rücktritt behalten wir uns eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € ein.

Ab 21 Tage vor Beginn des Camps werden 30 %

Ab 14 Tage vor Beginn des Camps werden 50 %

Ab 7 Tage vor Beginn werden die vollen Kursgebühren einbehalten.

Kommt der Kurs nicht zustande werden die kompletten Kursgebühren selbstverständlich umgehend zurück überwiesen.

**Anmeldung:****Datum der Veranstaltung:**

**Name**

**Vorname**

**Geburtsdatum**

**Straße**

**Hausnummer**

**Postleitzahl**

**Wohnort**

**Telefon**

**Mobil**

**E-Mail**

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

10 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie noch eine Kleiderempfehlung und eine letzte Bestätigung von uns.