

# Ihr kompaktes Stresspräventions-Coaching „to go“ auf dem Jakobsweg - Aus dem Burnout zurück ins Leben

Exklusives Angebot für 2024:

## Termine:

- ) 25.05.2024 - 02.06.2024 (in Portugal/Spanien)
- ) 10.08.2024 – 17.08.2024 (in Deutschland/Österreich)



Machen Sie gemeinsam mit Ihrer Pilgerbegleiterin und Burnout-Coach Christina Bolte und anderen Betroffenen den ersten Schritt, hinaus aus der Stressfalle, hinaus in die Natur und hinein ins Leben. Nehmen Sie teil am Burnout-„Kurs Stabilisierung“ nach den Richtlinien des Balance-Helpcenters – als Kompaktprogramm und eingebettet in eine einzigartige, neue Umgebung:

Entdecken Sie auf dem portugiesischen Jakobsweg gemeinsam mit einer kleinen Gruppe (3-6 Teilnehmer) die heilsamen Kräfte dieses uralten Pilgerweges, der Sie umgebenden Natur und der naturverbundenen Bewegung. Machen Sie eine außergewöhnliche und spirituelle Erfahrung, sammeln Sie neue Impulse und gehen Sie, begleitet durch Ihre Gruppe und durch tägliche Impulse, voran – im Leben und auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela und bis ans Ende der Welt!



Dabei beginnen wir den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück und der ersten „Kurs-Stabilisierung“-Tages-Lektion. Anschließend machen wir uns „auf den Weg“ – das Lauf-Pensum beträgt zwischen 15 und 25 km täglich, daher ist körperliche Grundfitness eine Voraussetzung für die Teilnahme.



Am Ankunftsort haben Sie Zeit zur freien Verfügung, zum Ausruhen oder für eine Stadt-Besichtigung. Vor dem Abendessen erleben Sie die zweite „Kurs-Stabilisierung“-Tages-Lektion, begleitet von einem Austausch über die Erlebnisse des Tages und Rückmeldungen zur Tagesaufgabe.

Dabei ist die tägliche Tagesetappe, also die Wanderung auf dem Jakobsweg, zum einen Gelegenheit zur Bewegung und damit zum Stressabbau, und andererseits bietet sie genügend Möglichkeit zur Reflexion über die erlebte(n) „Kurs-Stabilisierung“-Lektionen oder das Erleben der eigenen Innen- und Außenwelt.

Daneben bietet sich aufgrund des Umfeldes die Chance zur Begegnung und Auseinandersetzung mit Menschen anderer Nationalität & Kultur, anderen Alters, anderen beruflichem oder sonstigem Hintergrund sowie ggf. anderer spiritueller Gesinnung, ohne dass ich das Thema Religion gezielt thematisieren werde.

# Ihr kompaktes Stresspräventions-Coaching „to go“ auf dem Jakobsweg - Aus dem Burnout zurück ins Leben

## Voraussetzungen an die Teilnehmer:

- J körperliche Fitness, wir laufen täglich zwischen 15 und 25 km
- J mind. Basis-, idealerweise Experten-Gutachten\* bei mir  
(alternativ bei einem anderen zertifizierten Balance-Lotsen)
- J Zur Vorbereitung führen Sie vor dem Start – begleitet per Telefon oder Video – drei Wochen Tagebuch

## Angebots-Konditionen:

2.999 Euro inkl. MwSt. und Arbeitsmaterial sowie inkl. Basis-„Gutachten“\*  
Die Kosten für An- und Abreise, Unterkünfte, Essen, Trinkgelder sowie ein evtl. gewünschter Gepäcktransport sind hierin nicht enthalten.

\* Experten-Gutachten gegen Aufpreis (à 339 Euro).

Auf Wunsch biete ich einen Vorbereitungstag sowie ein Nachbereitungstreffen zur Integration des Erlebten einige Monate nach dem Camino an – das Motto hier lautet: „Der Weg zurück ins Leben.“ Weitere Informationen auf Anfrage.

## Das „Kleingedruckte“:

Aus organisatorischen Gründen (Kurs-Räume) erfolgt die Reservierung der Übernachtungsmöglichkeiten (in 2- bis 3-Sterne-Häusern) zentral durch mich. Die Kosten für Übernachtung, Frühstück sowie Abendessen sind jedoch nicht in der Kursgebühr enthalten.

Pro Übernachtung fallen im Einzelzimmer etwa 40-50 Euro inkl. Frühstück an, dies kann je nach Saison und Ort variieren.

Bitte beachten Sie, dass ich kein Reise- oder Wanderführer bin, sondern Therapeutin. Für Ihren gesundheitlichen Zustand, eine ausreichende Verpflegung und Getränke unterwegs sowie das Erreichen der Tagesetappe sind alleine Sie selbst verantwortlich.

Ich empfehle, die Tagesetappen im Wesentlichen alleine zu gehen, damit Sie weniger abgelenkt sind und die Gedanken und Impulse freier in Ihnen und mit Ihnen arbeiten können. Dennoch zeigt die Praxis, dass während dem Gehen genügend Gelegenheit für Austausch und Gespräche mit anderen Klienten oder mit anderen Pilgern besteht.

Gemäß meinen ethischen Leitlinien vertrete ich keinerlei religiöse Ansichten. Christen, Muslime, Hindu oder Atheisten sind unter meinen Klienten gleichermaßen willkommen. Bitte beachten Sie jedoch, dass es sich bei der Umgebung um einen sehr christlichen Hintergrund handelt und viele Ihrer Mit-Pilger möglicherweise aus zutiefst christlich-religiösen Motiven unterwegs sind. Bitte respektieren Sie dieses in Ihrem Verhalten.

Gerichtstand ist München.





Ihr kompaktes Stresspräventions-Coaching „to go“  
auf dem Jakobsweg - Aus dem Burnout zurück ins Leben

Anmelde-Formular:

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Terminwunsch:    ↓ 25.05.2024 - 02.06.2024 (P/E)    ↓ 10. Aug. - 17. Aug. 2024 (D/A)

Das Balance-Gutachten wurde durchgeführt von Balance-Lotsen:  
(Name und BOHC-Nr.) \_\_\_\_\_

An folgenden „Sonderleistungen“ zur Vor- bzw. Nachbereitung sowie während der Reise bin ich interessiert:

- Packliste
- Anreise-Tipps
- Ich möchte meinen Partner/meine Partnerin mitnehmen\*
- Ich möchte in Santiago (m)eine Compostela (Pilger-Urkunde) erhalten
- Ich bin interessiert an einem Vorbereitungstreffen (1 Tag)
- Ich bin interessiert an einem Nachbereitungs-/Integrations-Treffen ca. 2 Monate nach meiner Rückkehr\*\*

Mit der Zusendung des unterschriebenen Anmeldeformulars bestätige ich, dass ich die umseitigen Hinweise gelesen habe und akzeptiere.

Ein rechtsgültiger Vertrag kommt zustande mit dem Zusenden einer Rechnung meinerseits.

Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer

Ort, Datum, Unterschrift Christina Bolte

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* Bitte fragen Sie uns nach den individuellen Konditionen für Ihren Partner/ Ihre Partnerin.

\*\* Diese(s) Treffen findet/finden statt im süddeutschen Raum.