



## DR BARBARA OSTERKAMP

Coach und Trainerin  
ECA – European Coaching Association

Ferienkurs in der Sommerakademie - Toskana  
[www.sommerakademie-toskana.de](http://www.sommerakademie-toskana.de)

27. Mai bis 2. Juni 2007 (Anmeldeschluss 15. April 2007)  
Teilnahmegebühr: 795.-- Euro  
(Begleitperson ohne Kurs: 645.—Euro)



### Individuelle Standortbestimmung, Entscheidungsfindung und Ausblick auf Neue Wege

In der wunderschönen Umgebung und besonderen Atmosphäre der Sommerakademie - Toskana wollen wir gemeinsam und jeder für sich Antworten finden auf folgende Fragen für Ihre konkrete berufliche oder/und private Lebenssituation:

Wo stehe ich?

Möchte ich dort bleiben, wo ich bin?

Wenn nicht, wohin möchte ich dann gehen?

Welche Schritte sind dazu notwendig und möglich?

Was hat mich bisher gehindert, diese Schritte zu gehen?

Wie kann ich meine Angst vor Veränderung richtig verstehen und für mich nutzen?

Wie kann ich Ängste und Unsicherheiten in neues Wissen und Energie verwandeln?

Was ist wesentlich für mich - und was nicht?

Was gibt meinem Leben Sinn - und was ist nicht?

Um aber wirklich in sich hineinzuspüren und nicht nur „hineinzudenken“ , lernen Sie dabei sozusagen en passant eine schnell wirksame und effektive Anti-Stress-Atmung, die unmittelbar entspannend und klärend auf Ihr ganzes Nerven- und Gefühlssystem wirkt.



## DR BARBARA OSTERKAMP

Darüber hinaus werden wir Gespräch und Diskussion ebenso nutzen wie die Erkenntnisse und Methoden des NLP, der Körpersprache, Verhaltenstheorie und des systemischen Coachings.

Doch neben der Arbeit bietet uns die reizende Crew des Hauses gutes Essen und guten Wein, Ausflüge z.B. an die Stätten des heiligen Franz von Assisi, Wanderungen und Kultur – Wer will, kann aber auch einfach innehalten, sich ausruhen, reden, schweigen, lachen, diskutieren .., und vor allem Kraft und Ruhe tanken.

Ich freue mich auf Ihr Kommen im Mai 2007

Bis dahin grüßt Sie  
Barbara Osterkamp