

## Reisebericht

»Bei einem Saunabesuch haben wir uns auf die Reise zu uns selbst in der Oase eingelassen und waren überrascht und sehr angetan von der Vielfältigkeit des Angebotes auf so kleinem Raum!

Ganz besonders gut hat uns die Umsetzung so grundlegender Fragen zu Sinn, Werten, eigenem Standpunkt, aktuellen Problemen in spielerischen Übungen gefallen. Dadurch ist es um Einiges leichter gefallen, die eigene Barriere, uns mit uns selbst zu beschäftigen, zu überwinden. Das Umgehen mit dem Wasser, den Kuchenstücken, den Farbkarten etc. hat etwas angenehm Leichtes, Spielerisches und Verspieltes!

Ein solches Konzept ist uns bisher noch nicht begegnet und stellt sicherlich eine gute Basis vor allem auch für ein geführtes Coaching-Gespräch dar. Wenn man diese Reise mit einem professionellen Coach wie Frau Tholen vornimmt, dann ist sie zielgerichtet und es ist leicht, den roten Faden für sich und für das, was einen gerade am meisten beschäftigt, zu finden.

Die Vielfalt der verschiedenen Spiele und Übungen ermöglicht es, sich das auszusuchen, was gerade für einen selbst passt – sei es inhaltlich, sei es von der Art der Übung. In jedem Fall ist es SEHR GUT gelungen, so weiche und wenig greifbare Themen wie Balance, Werte, eigene

Einstellungen und Prioritäten begreifbar im wahrsten Sinne des Wortes zu machen.

Ich kann den Besuch nur weiterempfehlen, sei es als persönliche Bereicherung und Weiterentwicklung für eher private Themen oder in einem beruflichen Zusammenhang.«

*Iris Goder*

### Weitere Stimmen:

»Ja, eine Reise mit sich selbst auf natürlichen Weg.«

»Sich selber entdecken und erfahren. Danach sagst du: Hier stehe ich. Aber da will ich hin. Und ich weiß jetzt auch, wie ich dort hinkomme.«

»Sich selbst erkennen, um in Beruf und Familie effektiver und besser zu werden«

»Ich konnte mich und mein Leben klarer erkennen«

»Auch konkrete Probleme, vor denen ich stehe, konnte ich klar erkennen und dann auch lösen«

»Eine spielerische Reise zur Selbsterkenntnis mit hohem Nutzen für mein Leben«

**Reisen Sie mit und erkennen Sie: Wer bin ich? Was bewegt mich? Was kann ich wie optimieren?**

# Entdeckungsreise zur eigenen Balance

Wellness-Coaching in der OASE  
im Weserpark



# Seien Sie neugierig auf sich selbst!

Erfahren Sie spielerisch auf unseren Reise-  
stationen mehr über sich selbst und Ihr Leben.



## Innehalten – Anregungen annehmen

Menschen möchten sich entfalten und ihre natürlichen Begabungen kreativ nutzen. Manchmal fehlen ihnen aber die Ideen und die Kraft, diese zu entwickeln und zu leben. Mit der **Entdeckungsreise zur eigenen Balance** begegnen Ihnen Methoden, die geeignet sind, sich selbst kennen zu lernen.

Gönnen Sie sich das Erlebnis. Ähnlich wie in einem Kreativbüro sind Spiel und Entdeckung mit einer anregenden und entspannten Umgebung verknüpft.

Abwegiges Denken ist erlaubt und erwünscht: Jeder Gedanke hat einen Wert. Trennen Sie die Bewertung von der Idee. Denken Sie positiv. Seien Sie entspannt und lassen Sie Ihre Gedanken fließen.

Im Job oder im Privaten – wir brauchen Orientierung.  
**Kennen Sie Ihren roten Faden?** Seien Sie Ihr Akteur!

Die Reise möchte Ihre Sinne ansprechen und Sie zum Nachdenken anregen. Unter fachkundiger Begleitung erfahren Sie, was in Ihnen lebendig ist und mehr Aufmerksamkeit wünscht.

## Wie funktioniert die Reise ins Ich?

Sie machen die Reise allein oder mit einer Freundin/ einem Freund oder einer Kollegin/einem Kollegen.

Sie suchen aus den vielen Anregungen die heraus, die Sie ansprechen. Dabei werden Sie professionell begleitet, so dass Sie am Ende Ihrer Reise wertvolle und konkrete Erkenntnisse über sich selbst gewonnen haben werden und Ihrem Leben eine neue Balance geben können.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Buchen Sie Ihre Reise an der Rezeption der  
**OASE im Weserpark** · [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de)  
Telefon: 0421 - 4274714/-17

» — **Mediation Coaching, Selene Tholen**  
Butlandskamp 39, 28357 Bremen  
Telefon: 0421 - 27819662  
E-Mail: [tholen@coach-inc.de](mailto:tholen@coach-inc.de)

[www.coach-inc.de](http://www.coach-inc.de)

