



RAUM ZUM DENKEN.
RAUM ZUM FÜHLEN.
RAUM ZUM SEIN.

Ihr Coach

Kristina Knopp ist Psychologin M.Sc., langjährige internationale Führungskraft in Mittelstand und Konzern sowie zertifizierter Coach und Trainer. Sie hat umfangreiche Erfahrung im Business Coaching und mit dem Büdenhof den idealen Ort gefunden, ihr ganzheitliches Konzept in einmaliger Umgebung umzusetzen



Sie finden uns im schönen Oberfranken, nahe der lebendigen UNESCO Weltkulturerbestadt Bamberg, ca. 1 Stunde vom Flughafen Nürnberg. Wir sind innerhalb von 3 Stunden per ICE oder PKW aus den Ballungsräumen München, Stuttgart, Frankfurt am Main, Leipzig-Halle und Berlin erreichbar.



Kontakt

Büdenhof 1
96274 Itzgrund
+49 159 0300 5765
info@arcum.org

www.arcum.org/#location



Auszeit zum Jahreswechsel

UNSERE WINTERPAKETE



Jahresende. Zeit, zurück zu blicken, Bilanz zu ziehen, zur Ruhe zu kommen – wo auch immer Sie gerade stehen. Würdigen, was war. Loslassen, was vorbei ist. Verankern, was bleiben soll.

Zeit, nach vorne zu blicken. Klarheit gewinnen, wo Sie hinwollen. Bewahren, was wichtig ist. Ändern, was nicht (mehr) gut tut.

In unseren Auszeittagen geht es nur um Sie und das, was Sie jetzt brauchen.

Ausruhen & Auftanken, Ausrichten & Angehen, beruflich und/oder privat – wir arbeiten an Ihren Anliegen, in ihrem Tempo. Gönnen Sie sich die Zeit, ohne Ablenkung tief ins Thema einzutauchen, es von allen Seiten zu beleuchten, Klarheit zu gewinnen und die nächsten Schritte angehen zu können.

Wir arbeiten im Drinnen und Draußen, mit Verstand, Körper, Herz und Intuition. Es gibt nicht die eine Methode – richtig ist, was zu Ihnen passt und Sie in diesem Moment weiter bringt.



ZEIT FÜR SIE

Sie sind exklusiver Gast auf unserem ehemaligen Hofgut. Genießen Sie unser gemütliches „Fischerhäuschen“ mit Kaminofen und Blick auf Teiche und den riesigen Garten – der perfekte Ort zum Lesen, Träumen, Musikhören etc. Zusätzlich steht Ihnen unser Workshop-Space „Denkraum“ zur Verfügung – große Fenster mit Blick auf Koppeln und Wald, Kaminfeuer, viel Raum zum Bewegen, zum Entwickeln von Visionen oder für Meditation und Entspannung. Mit Coaching-Unterstützung gehen Sie dort Ihre Themen an und können jederzeit in Ihrem Rhythmus daran weiter arbeiten. Zusätzlich arbeiten wir je nach Witterung draußen bzw. integrieren wo es sich anbietet tiergestütztes Coaching in unsere Arbeit.



PAKETE

Wählen Sie aus Paketen mit unterschiedlicher Länge und Intensität:

Immer dabei: Exklusive Nutzung des Fischerhauses und Denkraums, Vor- und Nachgespräch (je 45 Minuten), Körper- und Achtsamkeitsübungen, Reflexions- und Transferaufgaben. Leichte Halbpension, Snacks & Getränke.

ATEMPAUSE

3 Coaching-Einheiten (je 90 Minuten),
1 Übernachtung. 1.499 EUR*

AUSZEIT LIGHT

1 Coaching-Einheit pro Tag (je 90 Minuten).
2-4 Übernachtungen. Ab 1.799 EUR*

AUSZEIT INTENSIV

2 Coaching-Einheiten pro Tag (je 90 Minuten),
Zusatzmaterialien, 3 Follow-up Calls je 30
Minuten. 2-4 Übernachtungen. Ab 2.999 EUR*

Optional zubuchbar: Wellness, Personal
Trainer, zusätzliche Coaching-Einheiten

• alle Preise zzgl. Mwst