

## Wo geht es hin?

Gönn Dir eine Auszeit auf Deutschlands längster Flussinsel - Harriersand! **"DEIN WOCHENENDE"** verbringen wir in modernen und komfortablen eingerichteten Ferienwohnungen, mit einzigartigem Ausblick auf die Weser an einem schönen Naturstrand.



Die Ferienwohnungen haben verschiedene Schlafräume, die wir in Kategorien eingeteilt haben.

A) Einzelzimmer, B) Zwei Personen Zimmer (getrennte Betten), C) Zwei Personen im Doppelbett

### **"DEIN WOCHENENDE" - Paket:**

3 Übernachtungen, Verpflegung (All in), Coaching, Yoga

	Preise pro Person
Kategorie A	625,00 €
Kategorie B	595,00 €
Kategorie C	549,00 €

Ferienwohnungen Harriersand  
Inselstraße 13, 28790 Schwanewede

Eigene Anfahrt, Fahrgemeinschaften möglich

## Wann hast Du Dir das letzte Mal eine Auszeit nur für Dich genommen?

**"Dein Wochenende"** findet vom 10.11. bis 13.11.2022 statt.

Die Anreise ist am Donnerstag ab 17 Uhr möglich und die Abreise ist ab Sonntagmittag geplant.

Deine verbindliche Anmeldung bis zum 15.10.2022 erfolgt bitte schriftlich per Email (mit deinen Kontaktdaten\*)

Gebe bitte folgende Wünsche mit an:

- Möchtest Du für deine Übernachtung Kategorie A, B oder C reservieren?
- Ernährst Du Dich vegetarisch oder vegan und sind bei dir Lebensmittelallergien bekannt?

Bezahlung per PayPal an: **mona.quartler@web.de**

Solltest Du noch Fragen haben, melde dich gerne per Email.

Wir freuen uns auf Dich und auf **"Dein Wochenende"**

**Coach Astrid Weerts mail@astrid-weerts.de**

**Trainerin Mona Quartler mona@mova-ol.de**

\*Alle uns zugesendeten Daten behandeln wir nach der aktuellen EU-DSGVO

# Dein *Auszeit* Wochen *Inspiration* ende *Ausprobieren*

Starke Frauen dürfen sich auch mal eine Auszeit nehmen.  
Darum ist es jetzt Zeit für DEINE Auszeit.

Schenke Dir eine Auszeit vom täglichen "Ich" und lass Dich von uns in **"DEIN WOCHENENDE"** begleiten.

Wir nehmen Dich an **"DEIN WOCHENENDE "** mit auf eine kleine Reise zu Dir selbst.

Welche Handbremsen sind bei Dir angezogen und hindern Dich weiter zu gehen?

An welchem Punkt bleibst Du stecken und warum?

Diese Fragen beschäftigen Dich?

In einem Workshop möchte Astrid die Antworten mit Dir gemeinsam finden.

Bei einem Spaziergang am Wasser lassen wir uns den Wind um die Nase wehen, die Seele baumeln und einfach mal an nichts denken müssen.

**"DEIN WOCHENENDE"** startet mit einer leichten Yogaeinheit und nach anschließender Meditation gehen wir mit neuem Schwung in den Tag.

Mona ist als vegane Ernährungsberaterin auch in der Küche zu finden und plant einfache, gesunde Gerichte.

Wir können zusammen kochen und Du erfährst dabei mehr über die Grundlagen einer gesunden Küche.

Wir freuen uns, dich zu inspirieren Neues auszuprobieren.

*Auszeit  
Inspiration  
Ausprobieren*

Deine Begleiterinnen sind

**Astrid Weerts:**



Ich bin Astrid, 58 Jahre jung.

Als Life Coach begleite und unterstütze ich Menschen auf ihrem Veränderungsprozess.

Neben der Ausbildung zur Seminarleiterin, habe ich die Ausbildung zum Business Coach, systemischen Coach und zur Wirtschaftsmediatorin vor der IHK Goslar erfolgreich abgelegt.

Durch eigene Erfahrungen, den Ausbildungen, zahlreichen Seminaren und 1:1 Coachings habe ich mir ein großes Wissen angeeignet, was ich gerne weitergebe.

Es gab Zeiten, da habe ich gezweifelt und war mutlos. Doch dann zeigte mir das Leben einen Weg, um wieder aufzustehen und weiterzumachen. Jetzt ist es meine Aufgabe, Menschen auf diesem Weg - ihrem Weg - zu begleiten.

Mehr zu mir oder wenn du Fragen hast, schau auf meine Webseite: **[www.astrid-weerts.de](http://www.astrid-weerts.de)**

**Mona Quartler:**



Ich bin Mona, 50 Jahre jung, gelernte Bürokauffrau. Seit 2004 findet man mich auf den Bühnen der Kursräume.

Hier haben mich die Programme von Les Mills besonders geprägt. Sport ist ein wichtiger Teil in meinem Leben. Sei es Krafttraining, verschiedene Cardio Kurse, functional Training oder Rückenfit.

Neben Power liebe ich auch das Ruhige wie Yoga und Body-Balance. Die Trainer A Lizenz habe ich erfolgreich abgeschlossen und biete seitdem Outdoor Kurse an.

Gesundheit ist bei mir ein großes Thema. Da lag es nahe eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin zu absolvieren. Ich stehe voll hinter dieser Ernährungsweise. Bin dabei nicht dogmatisch und erhebe keinen Zeigefinger!

Mehr zu mir oder wenn du Fragen hast, schau auf meine Webseite: **[www.mova-ol.de](http://www.mova-ol.de)**