

# Berg.Raus.Zeit

wilde Natur – klare Ausrichtung – lebendiges Sein

Sommer: 30.06.-06.07.2024 • Ort: Doro, Tessin/Schweiz

Steckst Du fest und brauchst neue Impulse?  
Sehnst Du Dich nach Freiheit und Abenteuer?  
Wünschst Du Dir Inspiration und Klarheit für Deinen Weg?  
Brauchst Du noch mehr Mut, um Deinem Herzensanliegen zu folgen?

**Back to Your Roots – kraftvoll, frei, lebendig**

Nimm Deine Auszeit. Verbinde Dich mit deinen Wurzeln. Gehe los.



# Die Zeit ist reif – folge deinem Ruf



Du folgst einer Frage und möchtest Antwort? Du sehnst Dich nach Klarheit, nach Sinn, nach Kraft und hast die Ahnung, dass da noch so viel mehr Leben auf Dich wartet: so viel mehr Freude, so viel

mehr Abenteuer, so viel mehr Lebendigkeit? Du möchtest Dich stärken, Deinen Fokus klar ausrichten – um kraftvoll das ins Leben zu bringen, was Dich begeistert?

## Zeit für's Wesentliche – Raum für Entwicklung

- Komme fragend in die Berge.
- Spüre die unmittelbare Wildheit der Elemente.
- Begegne Dir und verbinde Dich mit Dir selbst.
- Lausche Deinem Herzensanliegen.
- Verabschiede, was Dich hindert. Würdige was fließt.
- Fasse Vertrauen – in Dein Wissen, Deine Erfahrung, Deine Intuition, Dein Können.
- Setze mutig Deinen nächsten Schritt – kehre gestärkt und fokussiert zurück.

*„Diese Auszeit in der kraftvollen Bergwelt wurde zu einem wertvollen Wendepunkt in meiner Beziehungsarbeit ... und Quelle für mutige Entscheidungen in meinem Leben.“  
(G.H., Offenburg)*

*„Die Berg.Raus.Zeit war für mich eine außergewöhnliche und tiefgehende Erfahrung. In der wunderschönen, herausfordernden Berglandschaft und in der Gemeinschaft mit sich nach Veränderung sehnenenden Menschen konnte ich mir selbst intensiver begegnen. Ich konnte die Wahrnehmung für meine Bedürfnisse schärfen und gewann Klarheit für meinen weiteren Weg. Nils und Farina stellten diesen wunderbaren Raum zur Verfügung, begleiteten und beförderten diesen Prozess mit großer Kompetenz und ganz viel Herzlichkeit.“ (Ute, Halle/Saale)*

Zwei professionelle Coaches begleiten Dich sicher, während Du Dich Deinen Themen stellst. Die tragende Gemeinschaft der Gruppe ist Dein Resonanzraum. Lass Dich herausfordern: zu innerer Klarheit, Präsenz und kraftvoll-fokussierter Dynamik. Empathischer Austausch eröffnet Dir neue Perspektiven, bietet Halt und fördert Mut. Du gehst in Gemeinschaft: morgens fragend hinaus in die Berge, abends erfüllt zurück in die Geborgenheit des Hauses.

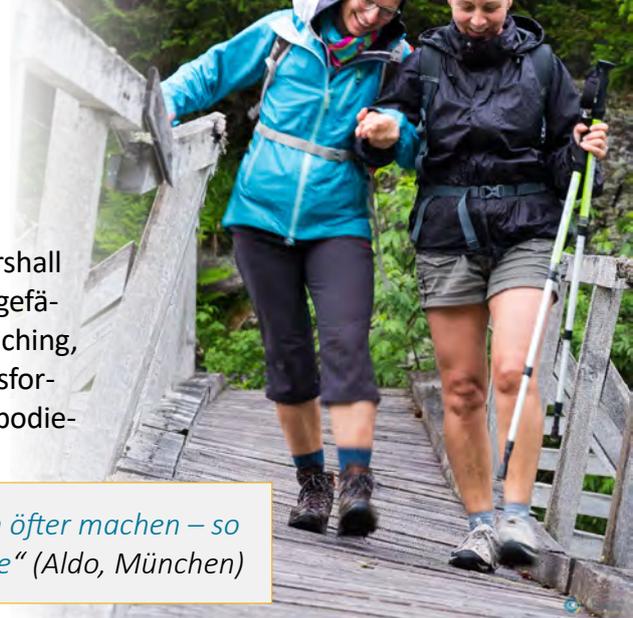


# Deine Coaches

## für dein Wachstumsabenteuer

Tief verwurzelt in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg schöpfen wir in unserer Arbeit aus einem breit gefächerten Repertoire: Personenzentriertes und generatives Coaching, Wildniswissen, Gruppendynamik, positive Psychologie, Glücksforschung, Kreativitätstechniken, Intuitionstraining, Council, Embodiment. Tägliche Routinen unterstützen Deine klare Ausrichtung.

„Das sollte man öfter machen – so alle drei Monate“ (Aldo, München)



### Nils Zierath

- Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (zert. im Fachverband GFK)
- Transformationsbegleiter für regenerative Lebens- Organisationskultur
- Persönlichkeitscoach
- zertifizierter HerzKreis-Trainer
- hoffnungslos verliebt in Berge und Mutter Natur – zu allen Jahreszeiten draußen unterwegs

*Berg.Raus.Zeit ist mein Herzensprojekt. Berge faszinieren mich seit ich denken kann – als Quelle für Inspiration, Rückverbindung und Klarheit – und den Mut, stetig meinen Weg zu gehen.*

*Menschen begleite ich in diesen Themen seit über 10 Jahren. Seit 2019 darf beides zusammenwirken. Komm, lass uns gemeinsam Deiner Spur folgen.*



### Farina Simbeck

- Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)
- Hypno-Practitioner (DVH)
- Glücksaktivistin
- zert. Spiel- u. Theaterpädagogin
- Lebens- und Bühnen-Coach

*Ich freue mich riesig, meinem hoch geschätzten Kollegen Nils bei seinem Herzensprojekt zur Seite zu stehen! Menschen in ihrer Selbst-Entdeckung, Entwicklung und Entfaltung zu begleiten ist seit Langem meine Passion.*

*Dies nun in dieser wunderschönen, kraftvollen Umgebung zu tun, ist für mich ein wahrge-wordener Traum!*

mehr zu Farina: → <https://institutfuerlebensfreude.de>

## Bewegung im Außen – Veränderung im Inneren

- **Empathische Prozessarbeit:** kraftvolle Verbindung zu Deinem Kern
- **Natur als Spiegel:** wahrnehmen – berühren lassen – Dich öffnen
- **achtsam innehalten:** Ressourcen pflegen – ein Maß finden, welches Dir steht
- **Embodiment:** klare Intuition – Körperwissen erspüren – Standpunkt beziehen
- **Selbstführung:** sattes Vertrauen – Mut für Unbekanntes – beharrlich Kurs halten
- **lebendige Verbundenheit:** neugierig frei sein – Spiel – Humor
- **Herausforderungen umarmen** – Türen öffnen – hindurchgehen



# Unser Zuhause – Zentrum für Begegnung Doro

## Du – verbindende Gemeinschaft – das einfache Leben

Doro liegt auf einem Sonnenhang in 1500 Metern Höhe. Inmitten duftender Bergwiesen und ursprünglicher Natur genießt Du den Blick auf die höchsten Gipfel des Tessins. Nur Wanderer und Liebhaber besuchen das Dorf. Ein Alpeam samt Ziegen sind die einzigen ständigen Bewohner.

**Back to the Roots:** Wir wohnen einfach, ganz im Stil der alten Zeit. Wasser vom Berg, einfache Wasch- und

Duschgelegenheit, Toiletten außer Haus, Holz aus dem Wald. Ein großzügiger Seminarraum macht uns wetterunabhängig. Die Verpflegung ist vegetarisch/vegan, vollwertig und biologisch, incl. Kaffee und Tee. Bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten helfen alle mit.

## Voraussetzung zur Teilnahme

Du verfügst über die Ausdauer und Trittsicherheit, um auf einfachen Bergpfaden zwei Stunden am Stück zu wandern. Wir empfehlen Dir digital detox.

## Ankommen

Wir treffen uns in Chironico. Eine Seilbahn transportiert unser Gepäck. Der Aufstieg nach Doro dauert ca. 2 Stunden und ist bereits Teil des Seminars.

## Termine

**Sommer:** So. 06. Juni – Sa. 06. Juli 2024

**Herbst:** vsl. kein Termin in 2024

## Organisatorisches

**Wo:** Zentrum für Begegnung Doro Tessin/Schweiz, [www.doro-tessin.com](http://www.doro-tessin.com)

**PKW:** über die **A2** (Gotthard-Autobahn) via Ausfahrt Lavorgo nach Chironico

**Zeiten:** Beginn am Sonntag – 14 Uhr  
Ende am Samstag – 12 Uhr

**ÖV:** **Bahn** (→ Lavorgo) + **Bus** (→ Chironico)

**Gruppe:** 4-10 mutige Menschen, begleitet durch 2 erfahrene Coaches

Die Zeiten für Beginn und Ende ermöglichen die bequeme An- & Abreise per Bahn ohne weitere Übernachtung auch von/bis Norddeutschland. Gern helfen wir bei der Buchung.

## Investition

**Der Gesamtpreis setzt sich aus dem Seminarpreis und den Grundkosten zusammen.**

Preis für Privatkunden und Selbständige <sup>1</sup>

→ **720 Euro** Finden wir fair für unseren Einsatz.

→ **820 Euro** Damit hilfst Du uns, flexible Preise für Menschen mit knapper Kasse anzubieten.

**Frühbucherrabatt:** 10% bis 4 Monate vor Beginn.

Der Preis ist eine echte Hürde für Dich? **Ruf uns an.**

<sup>1</sup> inkl. MwSt. für Privatkunden / zzgl. MwSt. für Selbständige

Preis für Firmenkunden

→ **1590 Euro** netto, zzgl. MwSt.

alle Preise jeweils zzgl. Grundkosten

→ **425 Euro** inkl. MwSt.

Mehrbettunterkunft, Seminarhaus, Bio-Vollverpflegung, Gepäckseilbahn, Kurtaxe, Reisekostenumlage fürs Team

## Anmeldung & Information

→ [www.bergrauszeit.de](http://www.bergrauszeit.de) oder **E-Mail**. Mit der Anmeldebestätigung erhältst Du alle Detailinformationen, inkl. Anfahrtsbeschreibung und Packliste. **Bei Fragen ruf gern an.**

