



# Time-out Seminar

**Erholung und Inspiration - auf der Insel Amrum in der Nordsee**

So. 23. Februar – Fr. 28. Februar 2025

Anreise Nachtzug bereits Sa. 22. Febr. 2025 abends – Rückreise Nachtzug abends 28./29. Februar 2025  
oder Flug ab Basel 23. Februar morgens und zurück ab Hamburg Freitag 28. Februar abends



**SPECIAL 2025 - ZUSATZANGEBOT**

MORGENS ODER ABENDS FAKULTATIVE BEGEGNUNGEN BEIM YOGA  
(HATHA YOGA, YIN YOGA, ATEMACHTSAMKEIT, MEDITATION)  
IN KOOPERATION MIT MANDALA YOGA STUDIO.  
[WWW.MANDALA-YOGA.CH](http://WWW.MANDALA-YOGA.CH)

## Raum zum Ankommen und Sein.

**Time-out. Zur Ruhe kommen. Zeit für sich und fürs „Geschehen lassen“. Eine Insel finden zum Sein. Lange Spaziergänge im Wind dem Meer entlang. Nordsee, voller Kraft & lieblich.**

Alle SeminarteilnehmerInnen wohnen in einem eigenen Appartement im Haus Amanda\* ganz nahe am Meer. Freiheit zum für sich sein und Freiheit zum Austausch untereinander. Geschehen lassen. Gespannt sein darauf was die magische Ruhe der Nordsee bewirkt. \*www.hausamanda.de

**Ein Seminar mit dem Leadership-Trainer und Führungskoach Prof. Thomas Stankiewitz**



# Time-out Seminar

## Erholung und Inspiration - auf der Insel Amrum in der Nordsee

So. 23. Februar – Fr. 28. Februar 2025

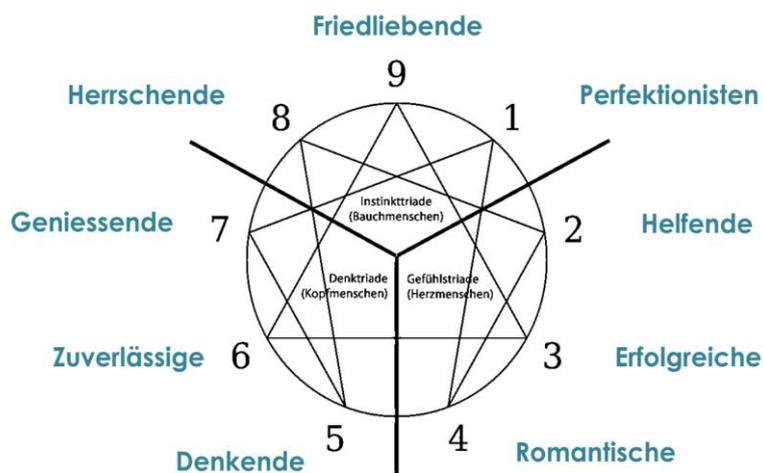
Anreise Nachtzug bereits Sa. 22. Febr. 2025 abends – Rückreise Nachtzug abends 28./29. Februar 2025  
oder Flug ab Basel 23. Februar morgens und zurück ab Hamburg Freitag 28. Februar abends

### Inhalt & Konzept

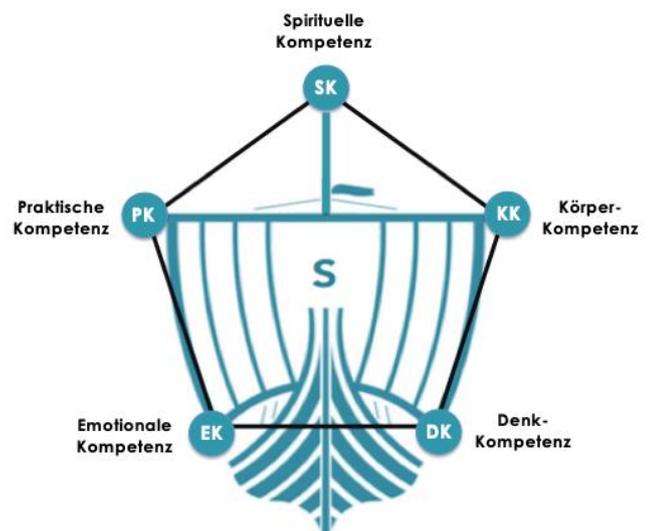
Morgens jeweils kurzer Input zu ganzheitlicher Kompetenz und Persönlichkeitsmustern. Den ganzen Tag dann Zeit zum Sein. Ausruhen, Malen, Lesen, Joggen, Spazieren in den Dünen und am Meer? Einfach tun und lassen was passt. Wer will hat viel Zeit für sich alleine. Wer möchte hat die Gelegenheit zum Austausch. Wenn sich Bedarf nach Coaching ergibt, steht der Seminarleiter zu Verfügung. Abends zum Beispiel aufwärmen in der Sauna oder Sterne beobachten in den Dünen. Lust darauf nach dem Besteigen des Leuchtturms bei der legendären Konditorei Schult einzukehren?

- ❖ Den roten Faden der Seminarwochenimpulse bildet das Persönlichkeitsmodell Enneagramm. Das Enneagramm zeigt Landkarten der menschlichen Grunddynamiken auf, welche uns helfen können, gleichzeitig unsere Stärken als auch Schatten besser zu erkennen und zu integrieren.
- ❖ Zusätzlich gibt es jeden Tag einen Morgenimpuls zu einer Kompetenz des 360°-Kompetenzmodells. Wo habe ich Ressourcen und Entwicklungsfelder für ein balanciertes Leben?

### Persönlichkeitsprofil Enneagramm



### 360° Kompetenzprofil



### Investition & Kosten

- ❖ **Time-out Seminar: 1100.-CHF/Pers.**  
inkl. Training, Coaching, Schulungsmaterial, Zertifikat  
(Paare 10% Ermässigung & Unterkunft 2 Pers: ½ Preis)
- ❖ **Schätzung übrige Kosten: ca. 1200.-CHF/Pers.**  
Unterkunft/Verpflegung und Reise retour inkl. Fähre  
**Übernachtung inkl. Frühstück:** hausamanda.de  
Wir haben bereits Apartments zu vorteilhaften  
Konditionen voraus gebucht zwischen 500 – 900.-CHF.  
**Reiseempfehlung:** Bei früher Buchung:  
ÖBB-Nachtzug: Liegewagenplätze retour ab 200.-CHF.  
Easyjet Basel-Hamburg & Zug & Fähre Amrum: : ab 100.-CHF  
Kollektivticket Hamburg-Amrum retour ca. 50.-CHF,  
**Essen:** Kochen Apartment & Restaurant: ca. 500.-CHF.

### Seminarleitung & Anmeldung

- ❖ **Leitung Thomas Stankiewitz** lic. theol. & EMBA  
Coach & Leadership-Trainer  
Dipl. Mediator

### Anmeldung & Fragen

Thomas Stankiewitz  
+41 79 777 45 83  
thomas@stankiewitz.ch

### oder:

**Lorenz Walker** 079 414 93 35  
lorenz@stankiewitz.ch  
**Adrian Ruprecht** 078 773 18 36  
adrian@stankiewitz.ch



**stankiewitz.ch**