



Time-out Seminar

Erholung und Inspiration - auf der Insel Amrum in der Nordsee

Sa. 28. Februar – Sa. 7. März 2026

Anreise Nachtzug bereits Fr. 27. Febr. 2026 abends – Rückreise Nachtzug abends 7. März 2026 mit Ankunft Schweiz So. 8. März morgens oder Flug ab Schweiz 28. Februar 2026 morgens und zurück ab Hamburg Samstag 7. März 2026 abends



Ganzheitliches Time-Out & Ankommen
Körper – Kopf – Herz – Handeln – Geist
Inputs – Angebote für Yoga und Coaching

Foto: Jens Petersen; bildkreation.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 Führungscoach Prof. Thomas Stankiewitz & Team



Time-out Seminar

Erholung und Inspiration - auf der Insel Amrum in der Nordsee

Sa. 28. Februar – Sa. 7. März 2026

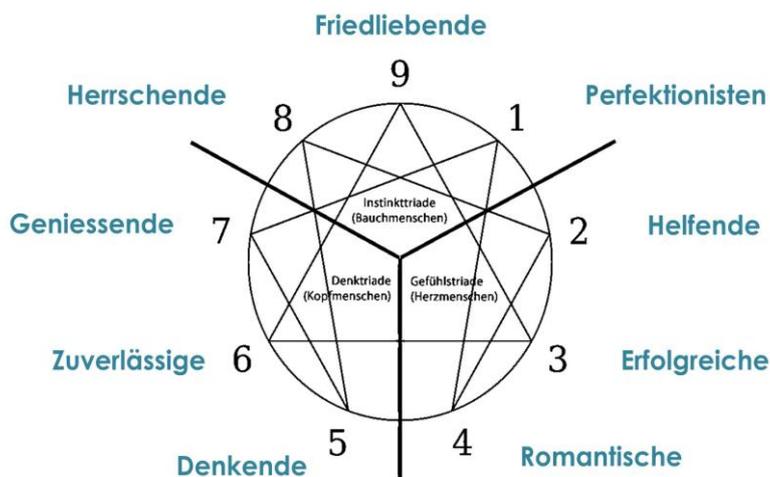
Anreise Nachtzug bereits Fr. 27. Febr. 2026 abends – Rückreise Nachtzug abends 7. März 2026 mit Ankunft Schweiz So. 8. März morgens oder Flug ab Schweiz 28. Februar 2026 morgens und zurück ab Hamburg Samstag 7. März 2026 abends

Inhalt & Konzept

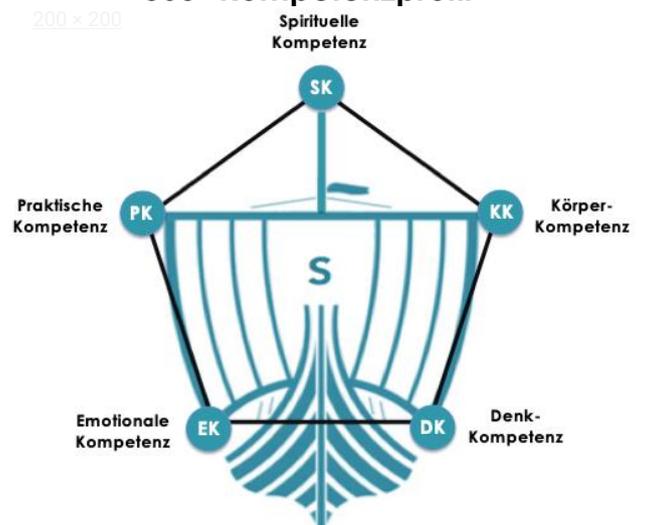
Morgens jeweils kurzer Input zu ganzheitlicher Kompetenz und Persönlichkeitsmustern. Den ganzen Tag dann Zeit zum Sein. Ausruhen, Malen, Lesen, Joggen, Spazieren in den Dünen und am Meer? Einfach tun und lassen was passt. Wer will hat viel Zeit für sich alleine. Wer möchte hat die Gelegenheit zum Austausch. 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?
- ❖ Ganzheitlichkeit uns eine Herzensangelegenheit. Auch tägliche Yogaangebote machen das lebendig.

Persönlichkeitsprofil Enneagramm



360° Kompetenzprofil



Investition & Kosten

- ❖ **Time-out Seminar: 1230.-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 Appartements zu vorteilhaften
Konditionen voraus gebucht zwischen 500 – 900.-CHF.
Reiseempfehlung: Bei früher Buchung:
ÖBB-Nachtzug: Liegewagenplätze retour: ab 200.-CHF.
Flug Basel-Hamburg & Zug & Fähre Amrum: ab 100.-CHF
Kollektivticket Hamburg-Amrum retour ca. 50.-CHF,
Essen: Kochen Appartement & Restaurant: ca. 500.-CHF.

Seminarleitung

Fragen & Anmeldung

- ❖ Thomas Stankiewitz 079 777 45 83
thomas@stankiewitz.ch
- ❖ Deborah Petersen 076 337 77 67
deborah@stankiewitz.ch
- ❖ Lorenz Walker 079 414 93 35
lorenz@stankiewitz.ch



stankiewitz.ch
Unternehmenskultur

Leadership
Thomas Stankiewitz +41 79 777 45 83

Coaching

Krisenintervention

Innovation
thomas@stankiewitz.ch