

# Berg.Raus.Zeit

Begegne Dir in der Klarheit der Berge. Verbinde Intuition mit Fokus. Entscheide in Freude. Erreiche Ziele mit Leichtigkeit.

## Sommertermin

So. 27.06. – Sa. 03.07.2021

## Herbsttermin

So. 19.09. – Sa. 25.09.2021

## Ort

Doro, Tessin/Schweiz

Du möchtest deine **Herzansliegen klarer fassen** und ihnen **konsequenter folgen**?

## Was wäre, wenn du ...

- anstatt auf Antworten zu warten ...  
du voller Neugier deinen **Fragen** folgst?
- aufhörst Zwängen zu gehorchen ...  
und dir erlaubst frei deiner **Intuition** zu folgen?
- deine Schwächen annimmst ...  
und beginnst deine **Stärken** zu kultivieren?
- statt vor Herausforderungen zu stehen ...  
anfängst durch **Türen** hindurchzugehen?

## Berg.Raus.Zeit

Komme fragend in die Berge.  
Gehe in Verbindung zur Natur – und zu dir selbst.  
Entfalte Fülle. Kehre mit Klarheit und Richtung zurück.

Foto: Lucas Clara, unsplash.com



Nils Zierath • Berg.Raus.Zeit  
Rheindorfer Str. 70 • 53332 Bornheim  
fon. 02222 . 922 91 66 • mobil. 0178 . 134 95 51  
mail. hallo@bergrauszeit.de • www. <https://nils-zierath.de/bergrauszeit>



## Du folgst einer Frage? Die Zeit ist reif für Antworten.



*Es heißt, dass alles, was wir wirklich suchen, uns seinerseits schon seit Ewigkeiten sucht und dass es uns findet wenn wir nur eine Weile innehalten. (C. P. Estés)*

Du folgst einer Frage und möchtest Antwort? Du sehnst dich nach Fokus, nach mehr 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 Fülle? Du möchtest dich stärken, dich klar ausrichten – um kraftvoll Erblühen zu lassen, was dich begeistert?

Die Zeit ist reif! Gib deinen Fragen Gelegenheit zu antworten. Halte inne, folge deinem Herzen, lass es deinen Verstand berühren und lausche – sei überrascht, welche Erkenntnis folgt.

### Zeit für's Wesentliche – Raum für Entwicklung

#### Retreat in den Bergen, Abstand vom Alltag, ankommen zu Hause

Im Spiegel der wilden Bergnatur, geklärt durch die einfache Umgebung, inspiriert durch die stille Weite und sicher getragen in Gemeinschaft wachsen Antworten.

*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)*

#### Das Besondere auf einen Blick

- 2 professionelle Coaches
- Vorbereitungsbrief
- persönliches Logbuch
- 60min Intensivcoaching
- intensive Naturerfahrung, atemberaubende Bergwelt
- klare Strukturen, Fokus, Präsenz
- spannende Herausforderungen
- Achtsamkeit & Selbstführung stärken
- Humor und Spiel
- einzigartiger Ort, urige Gemütlichkeit
- nutzbar für GFK-Traineranerkennung
- konkreter Alltagstransfer

→ **Wo stehst Du gerade in deinem Leben?**

**Nimm wahr. Verabschiede was dich hindert. Würdige was fließt.**

→ **Was ist jetzt dran? Neu ausrichten, Stärken bündeln**

**Was braucht das Leben, was braucht diese Zeit jetzt von dir? Gewinne Vertrauen in deine Qualitäten. Erlaube ihnen dich zum Ziel bringen.**

→ **Die Zeit ist reif. Geh, in deinem Fluss!**

**Eins nach dem anderen. Deine Geschwindigkeit, dein Weg. Beharrlich Schritt für Schritt.**

Sicher begleitet durch zwei professionelle und bergferne Coaches, führt dich die Berg.Raus.Zeit zu mehr innerer Klarheit, empathischer Präsenz und kraftvoll-fokussierter Dynamik.



## Veränderung braucht Mut – und einen sicheren Rahmen

Wir ermuntern dich zu tiefem Zuhören und *fördern* dich zu Neuem heraus. Du nimmst Kontakt auf mit deinem Herzen, mit deinem Körper, mit deiner Intuition. Die Gruppe ist dein Resonanzraum. Empathisch-unterstützender 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. Egal wie klein oder groß deine Vorerfahrung: neugieriges Einlassen ist dein Schlüssel.

### Wie wir arbeiten: bewusst entschleunigen – intensiv erfahren

Tief verwurzelt in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg gründen wir unsere Arbeit auf ein breites Methodenportfolio aus initiatorischer **Naturpädagogik, positiver Psychologie und Glücksforschung, Intuitionstraining, Council** sowie **Embodiment und Coaching**. Tägliche Routinen aus **Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperarbeit** formen einen klaren Rahmen.

Jedem Tag widmen wir sein eigenes Motto und richten uns damit immer wieder neu bewusst auf unsere Intention aus. Als Leitfaden dient uns dabei das **Leadershipmodell der „Theorie-U“**.

Leitung: **Nils Zierath**



- Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (anerkannt im Fachverband GFK)
- Coach & Prozessbegleiter
- zertifizierter HerzKreis-Trainer
- Berater für Servant Leadership und Partizipative Führung (Soziokratie)
- 8 Jahre Praxis in Tai Chi Chuan und Achtsamkeit
- Berg- & Naturliebender zu allen Jahreszeiten



*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. Lass uns gemeinsam deiner Spur folgen.*

## Atemberaubende Berge – Ruhe, Inspiration, Fokus, Kraft

- **Empathische Prozessarbeit:** kraftvolle Verbindung zu deinem inneren Kern
- **Einzelcoaching:** Biografie- und Glaubenssatarbeit
- **Natur als Spiegel:** innehalten – präsent sein – loslassen – klar werden
- **Embodiment:** Körperresonanz – Spiel und Intuition – Freiheit erlauben
- **Selbstführung:** Fokus setzen – Stärken stärken – beharrlich Ziele erreichen

## Outcome – Was Du erreichen wirst

- mehr **Klarheit** darüber, wohin du willst – und deine **nächsten Schritte** dorthin
- höhere **Achtsamkeit** – tiefere **Selbstakzeptanz** – ein Maß finden, dass dir steht
- Veränderung **mutiger beginnen** – in dein Erfolgshaben **vertrauen**
- **Herausforderungen** willkommen heißen – **Türen öffnen** – und **hindurchgehen**

Co-Leitung: **Farina Simbeck**

- Trainerin für Konstruktive Kommunikation (primär Gewaltfreie Kommunikation)
- Glücksaktivistin
- zertifizierte Spiel- und 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 schon lange meine Passion. Dies nun in dieser wunderschönen, kraftvollen Umgebung zu tun, ist für mich ein wahrgewordener Traum!*







## Unser Zuhause – Begegnungszentrum Doro

Du selbst – andere – wilde Bergnatur – das einfache Leben

Lasse deinen Alltag zurück und genieße die spektakuläre Bergwelt. Das Bergdorf Doro liegt auf einem Sonnenhang in 1500 Metern Höhe inmitten duftender Bergwiesen und wilder Natur, unweit der höchsten Gipfel des Tessins. Nur Wanderwege führen hier her. Ein Alpteam samt Ziegen sind die einzigen ständigen Bewohner (→ *hmmm, lecker Ziegenkäse*).

Wir wohnen im rustikalen Lärchenhaus, gebaut im Stil der alten Zeit und aus Naturmaterial der direkten Umgebung. Ein großzügiger Seminarraum macht uns wetterunabhängig. Eine Dusche bietet einfachen Komfort. Toiletten stehen getrennt vom Haus. Solarmodule liefern Licht. Morgens gibt es ein Frühstücksbuffet, abends ein reichhaltiges Menü. Bei der Vorbereitung unserer Mahlzeiten helfen alle mit.

In der Umgebung gibt es eine Vielzahl geschützter Plätze inmitten von Natur, perfekt geeignet für Meditation, Gespräche und Naturrituale. Mit ca. 1,5 Stunden Gehzeit erreichen wir großartige Aussichten und Badegumpen ... und höher hinaus noch viel mehr. Du solltest über die Ausdauer und Trittsicherheit verfügen, um auf einfachen Bergpfaden zwei Stunden am Stück zu wandern.

### Ankommen

Wir treffen uns am Sonntag Mittag in Chironico. Eine Seilbahn transportiert unser Gepäck. Wir gehen zu Fuß. Die Wanderung dauert ca. 2,5 Stunden und ist Teil des Retreats.

Foto: Simone Aeschbacher

### Termine

**Sommer:** So. 27. Juni – Sa. 03. Juli 2021

**Herbst:** So. 19. – Sa. 25. September 2021

### Organisatorisches

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

**PKW-Anreise:** über die A2 (Gotthard-Autobahn) bis Lavorgo, von dort nach Chironico

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

**ÖV-Anreise:** **Bahn** (→ Lavorgo) weiter mit dem **Bus** (→ Chironico)

**Gruppe:** bis 10 Personen  
begleitet durch zwei bergerfahrene Coaches

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

### Investition

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

#### Privatkunden und Selbständige\*

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

→ **820 Euro** Du möchtest uns dabei helfen, flexible Preise für Menschen mit knapper Kasse anbieten zu können.

→ **???** Du möchtest teilnehmen und der Preis ist eine echte Hürde für dich? **Ruf uns an.**

\* Privatkunden: inkl. / Selbständige: zzgl. MwSt.

#### Firmenkunden

→ **1490 Euro** netto, zzgl. MwSt.

#### Grundkosten

→ **375 Euro** inkl. MwSt.

Mehrbettunterkunft, Bio-Vollverpflegung, Gepäckseilbahn, Kurtaxe, Sicherheitsausrüstung

Einzel-/Doppelzimmer gegen Aufpreis buchbar.

### Anmeldung & Information

→ <https://nils-zierath.de/bergrauszeit> oder **E-Mail**. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du alle Detailinformationen, inkl. Anfahrtsbeschreibung und Packliste. **Bei Fragen ruf gern an.**

