

# Ich mit mir – *Das eigene ICH neu kennenlernen*

Donnerstag, 07. August bis  
Sonntag, 10. August 2025



# Ich mit mir – *Das eigene ICH neu kennenlernen*

Donnerstag, 07. August bis  
Sonntag, 10. August 2025



Dr. Anne-Kathrin  
Bronsert

Veränderungsbegleiterin mit Tiefe und Klarheit – das ist Dr. Anne-Kathrin Bronsert. Als Business und Personal Coach begegnet sie ihren Klienten zugewandt mit empathischer Herzlichkeit und einem wertfreien Blick, offen und unerschrocken.

Dr. Anne-Kathrin Bronsert ist promovierte Volkswirtin und ist als Senior Coach vom Deutschen Bundesverband Coaching e.V. zertifiziert. Ihre Ausbildung zum Coach hat sie beim Hephaistos Coaching-Zentrum München absolviert sowie eine Fortbildung zum Teamcoach. Aktuell bildet sie sich dort in der Masterclass "Coaching und psychologische Beratung" weiter. Außerdem ist sie ausgebildete Meditationsanleiterin. Als ehemalige Unternehmensberaterin, Projektleiterin und interne Coach bei einer international führenden Unternehmensberatung kennt Dr. Anne-Kathrin Bronsert anspruchsvolle berufliche Kontexte und Hochleistungssituationen aus eigenem Erleben und aus der Arbeit mit ihren Klienten. Als Coach unterstützt sie Menschen darin, Muster und Blockaden zu erkennen, zu verstehen und zu bearbeiten. Dabei geht es ebenso um intensives Spüren und Erleben, damit Veränderungen wieder möglich werden.

## „Sich eine Pause gönnen. Und in der Pause sich selbst begegnen.“

Innehalten, zur Ruhe kommen, sich den eigenen Bedürfnissen zuwenden, neue Kraft schöpfen. Der Workshop „Ich mit mir – das eigene ICH neu kennenlernen“ ist eine Gelegenheit eine Pause einzulegen. Und in der Pause sich selbst zu begegnen. Sich zu fragen: „Wie geht es mir eigentlich? Wo stehe ich mit meiner Energie und was gibt mir Kraft?“

Für die Antworten auf diese Fragen brauchen wir unseren Körper und unsere Atmung. Deshalb nehmen wir uns Zeit für Übungen, die uns helfen, uns in unserem Körper im Hier und Jetzt wahrzunehmen und zu entspannen. Von dort aus widmen wir uns Dingen, die uns Energie geben und dem Platz, den wir ihnen im Leben einräumen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich eine Auszeit aus einem anspruchsvollen Alltag wünschen – und eine professionelle Begleitung, um sich intensiver mit sich und den eigenen Ressourcen zu beschäftigen.

### **Inhalte des Workshops:**

- Verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis und Reflexion kennenlernen
- Atem- und Körperübungen, die zum Spüren im Moment einladen
- Jeder für sich und in der Begegnung mit anderen auf eine ganz persönliche Entdeckungsreise gehen
- Inspiration für das Leben zuhause mitnehmen

# Ich mit mir – *Das eigene ICH neu kennenlernen*

Donnerstag, 07. August bis  
Sonntag, 10. August 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.30-18:00 Uhr **Begrüßung & „Ich mit mir“ – Ankommen**  
*Treffpunkt Bar – Gehen zum Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Dr. Anne-Kathrin Bronsert

### FREITAG

---

- 08.00 – 9.00 Uhr **Atem & Körper – ein neuer Tag mit mir beginnt**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 16.30 – 18.00 Uhr **„Ich mit mir“ – Standortbestimmung „Wo bin ich?“**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Dr. Anne-Kathrin Bronsert

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 9.00 Uhr **Atem & Körper – ein neuer Tag mit mir beginnt**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 16.00 - 18.00 Uhr **„Ich mit mir“ – „Was gibt mir Kraft?“**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Dr. Anne-Kathrin Bronsert

### SONNTAG

---

- 08.00 – 9.30 Uhr **Atem & Körper – ein neuer Tag mit mir beginnt**  
Inkl. Anschlussreflexion „Ich mit mir“ und Verabschiedung  
*Treffpunkt Meditation House*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

# Ich mit mir – *Das eigene ICH neu kennenlernen*

Donnerstag, 07. August bis  
Sonntag, 10. August 2025

*Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

**Zwischen den Workshop-Einheiten bietet Dr. Anne-Kathrin Bronsert individuelle Coaching-Termine an.**

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**