



ANDREAS  
HERMES  
AKADEMIE

# Frauen unterwegs Coachingreise ans Meer **TOSKANA**

Den Lebenskompass  
neu ausrichten  
&  
dein  
Visionboard gestalten

26. September -  
02. Oktober  
2026



## Coachingreisen ans Meer

Gruppengröße:

min.12 und  
max.  
16 Personen

Raus aus dem Alltag - rein in einen Orts- und Perspektivwechsel, der Raum für persönliche Entwicklung bietet.

Inspiration in der Toskana - eine Auszeit tut gut, um wieder gestärkt und mit neuen Ideen in den Alltag zurück zu gehen.

Seit 2014 nimmt Birgit – AHA Persönlichkeits-Coach und Trainerin - landwirtschaftliche Unternehmer:innen mit ans Meer, damit sie wieder ein Stück zu sich selbst, zu mehr Klarheit und innerer Stärke finden.

Praxistaugliche Impulse, intensive Coachingsessions, abwechslungsreiche Ausflüge, die Kraft des gemeinsamen Erlebens, der moderierte Austausch in einem vertrauensvollen Rahmen unter Gleichgesinnten – das alles macht die Coachingreisen ans Meer so besonders.





## So wohnen wir:

Typisch italienisches  
Familienhotel am Meer





**26.09.**  
**Anreise**



## **Ankommen**

Ankunft Pisa oder Florenz

Abholen der Mietwagen und Fahrt  
zum Hotel

Einchecken im Hotel

Wir treffen am hoteleigenen  
Strand an der Beach Bar  
zum Kennenlernen oder  
Wiedersehen

**Abendessen  
am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels



**27.09.**

## **Ausflug**

### **VOLTERRA**

“Geschichte trifft Trüffel”  
mit Quiz - Stadtführung  
auf eigene Faust

## **Workshop 1 Ein Blick ins Hier und Jetzt**

Kennenlernrunde

Wo stehst du beruflich und privat?  
Was sind deine Themen, Rollen  
und Aufgaben

Was läuft gut -  
was läuft weniger gut -  
was soll anders  
werden?

## **Abendessen am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels





**28.09.**

## **Ausflug**

### **LUCCA**

“Mittelalter trifft Magie”  
mit privater  
kulinarischer  
Stadtführung “



## **Workshop 2 Perspektivwechsel**

Coaching der aktuellen Themen,  
die euch beschäftigen und erste  
Lösungsansätze finden

## **Abendessen am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels



**29.09.**

**vormittags  
Ausflug**

**BOLGHERI**  
“Nostalgie trifft Wein”



**ab mittags  
freie Zeit:**

**PISA?**

**FLORENZ?**

**REITEN AM  
STRAND?**

**RELAXEN AM  
MEER?**

**Abendessen  
am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels

**FREIER  
TAG**



**30.09.**

**Ausflug**

**PIOMBINO**

“Markt trifft Aussicht”

**Workshop 3**  
**Ein Blick nach vorne**

Wo willst du hin?

Was sind deine Visionen und  
welche Ziele hast du?

Mindset-Übungen als  
Basis für Wachstum

**Abendessen  
am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels





**01.10.**

**Ausflug**

**MASSA  
MARITTIMA**  
“Kultur trifft Kirche”

**Workshop 4**  
**Heute wird`s kreativ!**

Erstellung  
der  
Visionboards

**Abendessen  
am Meer**

auf der Terrasse  
des Hotels





**02.10.**  
**Abreise**



**Ciao Italia**

Fahrt zum Flughafen

Abgeben der Mietwagen

Heimflug

Frauen unterwegs

Coachingreise  
ans Meer  
TOSKANA

ab € 1.790,-

## Eingeschlossene Leistungen:

- 4 Workshops, Ausflüge und Rahmenprogramm für € 480,- / Rechnung im Nachgang über die Andreas Hermes Akademie
- Flug (ab € 280,-), Mietwagen (Sitzplatz ab € 60,- bei 3-er Belegung), 6 Hotelübernachtungen inklusive Halbpension

<u>ECONOMY ZIMMER</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 3. Stock</li><li>▪ 18qm</li><li>▪ Balkon / Meerblick.</li><li>▪ einfach eingerichtet</li><li>▪ Sonnenschirm und Sonnenliege</li></ul> <p>6 TAGE MIT HALBPENSION IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG</p> <p>€ 1.070,00</p>	<u>STANDARD ZIMMER</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1. oder 2. Stock</li><li>▪ 20qm</li><li>▪ Blick Promenade</li><li>▪ komfortabel und vor kurzem renoviert</li><li>▪ Sonnenschirm und Sonnenliege</li></ul> <p>6 TAGE MIT HALBPENSION IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG</p> <p>€ 1.070,00</p>	<u>ECONOMY ZIMMER GARTENLAGE</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ direkter Zugang zum Garten, der unmittelbar an den Strand angrenzt</li><li>▪ „retro“ eingerichtet</li><li>▪ Sonnenschirm und Sonnenliege</li></ul> <p>6 TAGE MIT HALBPENSION IM DOPPELZIMMER ZUR EINZELNUTZUNG</p> <p>€ 970,00</p>
---	--	---

wird von Birgit organisiert und koordiniert und von den Teilnehmerinnen selbst gebucht

## Wie geht es weiter?

Nach Anmeldeschluss treffen wir uns online auf Zoom:

- Erstes Kennenlernen
- Unterstützung bei Buchung der Flüge, Mietwagen und des Hotels



Konzeption, Planung und Umsetzung der Coachingreise ans Meer:  
**Birgit Arnsmann**  
Persönlichkeits-Coach,  
Beraterin und Trainerin

Mail:

b.arnsmann@andreas-hermes-akademie.de

WhatsApp:

0178 2371 559