



# Wissenschafts-Retreats

,Methoden- und Schreibcoaching'

29.-31.12.2016 sowie

02.-05.01.2017

In der Kurstadt Baden-Baden

Dieses interdisziplinäre ‚Jahreswechsel-Retreat‘ eignet sich für Studenten und Doktoranden aller Fachrichtungen, um in entspannter und ablenkungsfreier Atmosphäre eine schriftliche Abschlussarbeit voranzutreiben. **Um Silvester/Neujahr pausieren wir – und starten gemeinsam mit realistischen Vorsätzen ins neue Wissenschaftsjahr! :-)**

Wir konzipieren für jede/n Teilnehmer/in einen individuellen und anforderungsgerechten Coaching- und Schreibplan –

Deine Zielsetzung entscheidet. **Sprich mit uns darüber!**

## Inklusivleistungen je Woche:
























- **1x 30 min. Beratung und Arbeitsplanerstellung** vorab der Reise
- **5 Übernachtungen in Doppelzimmern**
- **2x 60 min. Einzel-Coaching** zum eigenen Schreibprojekt
- **2x 30 min. Einzel-Coaching** zum eigenen Schreibprojekt
- **Strukturierter Wochenplan** mit einer Mischung aus geistiger Fo(e)rderung und Freizeit (z.B. feste Arbeitszeiten, regelmäßige Sportaktivitäten, gemeinsame Mahlzeiten, Entspannung am Abend)

**EUR 467 / 515**

(Studenten / Doktoranden)

# Muster-Wochenplan eines Teilnehmers am GRADU COACH Wissenschafts-Retreat

(→ Vor der Reise wird eine 30 min.-Coaching-Einheit zur individuellen Ziel- und Arbeitsplanung vereinbart, die im Preis inbegriffen ist.)

	Mo., 14.09.	Di., 15.09.	Mi., 16.09.	Do., 17.09.	Fr., 18.09.	Sa., 19.09.	So., 20.09.
6.45		Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	Wecken
7.15		Sport (ca. 30 min.)	Spaziergang	Sport (ca. 30 min.)	Sport (ca. 30 min.)	Spaziergang	Frühstück
8.15		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Arbeiten / Schreiben 
9.00		60 min. Coaching 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	
10.00		30 min. (Tee-) Pause					Feedbackrunde
11.00		Arbeiten / Schreiben 	30 min. Coaching 	30 min. (Tee-) Pause	30 min. (Tee-) Pause	30 min. Coaching 	Check-Out/ Heimreise
12.00			Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	
13.00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14.00		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
15.00	Anreise/ Check-In	Arbeiten / Schreiben 		60 min. Coaching 	Arbeiten / Schreiben 	Arbeiten / Schreiben 	
16.00	Vorstellung und Kennenlernen, Vorbereitung Arbeitswoche 		Ausflug in die Umgebung / Wanderung	Arbeiten / Schreiben 			
17.30		Sport (ca. 30 min.)		Sport (ca. 30 min.)	Sport (ca. 30 min.)	Sport (ca. 30 min.)	
18.30	Arbeiten / Schreiben 	Spaziergang		Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	
19.00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20.00	Ausflug in die Stadt	Arbeiten / Schreiben 		Arbeiten / Schreiben 		Arbeiten / Schreiben 	
21.00		Entspannung (AT od. Meditat.)	Gesprächsabend	Entspannung (AT od. Meditat.)	Gesprächsabend	Entspannung (AT od. Meditat.)	
22.45	Licht aus! ☺	Licht aus! ☺	Licht aus! ☺	Licht aus! ☺	Licht aus! ☺	Licht aus! ☺	