



intercoiffure

M O N D I A L

THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS

D E U T S C H L A N D

Gebirder mit Simone Herrmann



ACHTSAMKEIT

26. BIS 27. OKTOBER 2025

ACHTSAMKEIT OHNE RÄUCHERSTÄBCHEN! ACHTSAM.KLAR.FOKUSSIERT

In diesem Seminar geht es darum, Achtsamkeit für sich zu erleben und zu erfahren.

Inhalte des Seminars:

- Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich?
- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Alltag integrieren, obwohl ich "eigentlich" keine Zeit für "so was" habe?
- Warum Achtsamkeit nichts mit "Esoterik" zu tun hat
- Warum Achtsamkeit eine Grundlage für Erfolg, Selbstmanagement und Führung ist
- Stressregulierung für den Alltag
- Warum es Sinn macht, Werkzeuge der Achtsamkeit anzuwenden



Zielgruppe:

- Chefs
- Salonleiter
- Führungskräfte



26. OKTOBER 2025

Sonntag

| | |
|-------------------|---------------------------|
| bis 11:30 Uhr | Individuelle Anreise |
| 12:00 Uhr | Welcome und Mittagssnack |
| 13:00 - 18:00 Uhr | Seminar |
| 15:00 Uhr | Kaffeebreak und Check-In |
| 16:00 - 18:00 Uhr | Seminar |
| 19:00 Uhr | Get-together & Abendessen |



27. OKTOBER 2025

Montag

| | |
|-------------------|--|
| 08:00 Uhr | Achtsamkeitsübung mit Body Scan |
| | Mitzubringen: |
| | <ul style="list-style-type: none">• Yogamatte oder Isomatte zum bequemen Liegen• Leichte Decke zum Zudecken während der Übung |
| 09:00 - 10:30 Uhr | Frühstück & Check-Out |
| 10:30 - 13:00 Uhr | Seminar |
| 13:00 Uhr | gemeinsames Mittagessen & Abreise |

PROGRAMM





ÜBER MICH

MEINE VISION

Friseurmeisterin aus Ravensburg,
Kommunikationstrainerin und Beratungsprofi

Simone Herrmann begleitet seit vielen Jahren Menschen in Seminaren, Trainings und Coachings. Mit ihrer warmherzigen Art und fundierter Erfahrung schafft sie Räume, in denen Achtsamkeit praktisch erlebbar wird - **alltagsnah, wertschätzend und inspirierend.**

Simone Herrmann



intercoiffure
M O N D I A L
THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS
D E U T S C H L A N D

GUT HAFERKORN



DOBERNITZ 9
04703 LEISNIG



intercoiffure
M O N D I A L
THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS
D E U T S C H L A N D

26. -27. OKTOBER 2025

VERBINDLICHE ANMELDUNG



intercoiffure
M O N D I A L
THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS
D E U T S C H L A N D

238,-

inkl. MwSt.

In diesem Preis ist der Mittagssnack, das Abend- und Mittagessen, die Tagungspauschale und die Raummiete enthalten.

Rechnungssteller:
Intercoiffure Deutschland GmbH

SEMINAR

86,-

inkl. MwSt.

In diesem Preis ist eine Übernachtung im Einzelzimmer inklusive Frühstück enthalten. Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Hotel.

EINZELZIMMER

134,-

inkl. MwSt.

In diesem Preis ist eine Übernachtung im Doppelzimmer inklusive Frühstück für zwei Personen enthalten.

Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Hotel.

DOPPELZIMMER

26. -27. OKTOBER 2025

VERBINDLICHE ANMELDUNG

per E-Mail an info@intercoiffure.de

Seminarpreis pro Person ohne Hotel

238,00 EUR inkl. MwSt.

Name | Vorname

Name | Vorname

Salonname

Datum | Unterschrift

HOTELBUCHUNG

BEZAHLUNG DIREKT VORORT

Einzelzimmer inkl. Frühstück
86,00 EUR inkl. MwSt.

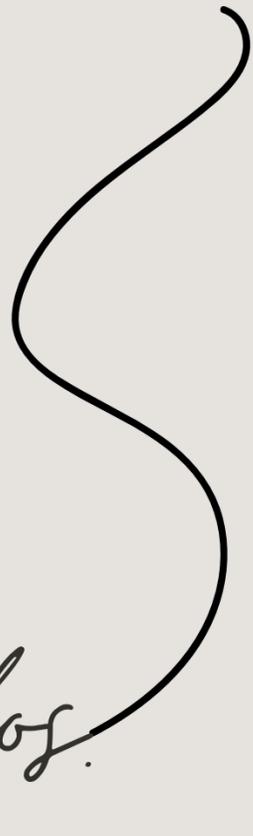
Doppelzimmer inkl. Frühstück für 2 Personen
134,00 EUR inkl. MwSt.



intercoiffure

M O N D I A L
THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS
D E U T S C H L A N D

Atme ein. Atme aus. Lass los.



intercoiffure
M O N D I A L
THE WORLD'S LEADING HAIRDRESSERS
D E U T S C H L A N D