

## Workshop «Flugangst Coaching»

**Der Weg entsteht dadurch, dass man ihn geht.**

Sie gehören zu den Menschen mit Flugangst? Sie fühlen sich schon beim Gedanken ans Fliegen unwohl? Sie haben schweissnasse Hände, Übelkeit, Herzklopfen, Panik und fühlen sich ausgeliefert? Sie vermeiden daher das Fliegen soweit es geht? Oder Sie verzichten seit Jahren aufs Fliegen, haben daher Familienangehörige, Freunde im Ausland lange nicht mehr gesehen, geschweige denn, den Urlaub Ihrer Träume verbringen können? Eigentlich wissen Sie, dass fliegen sicherer ist als Autofahren, aber für Sie sitzt die Angst immer mit in der Kabine. Mit diesem Flugangst-Seminar begegnen Sie Ihrer Flugangst und lernen diese nachhaltig zu überwinden.

### **Seminarprogramm Bern (Tag 1)**

- 09:00-10:00: Sich kennenlernen
- 10:00-12:00: Psychologie Angst (Was ist Angst? Was ist Flugangst? Praktische Übungen zum Kontrollieren von Angst)
- 12:00-13.30: Gemeinsames Mittagessen
- 13:30-18:00 Uhr: Technik (Erklärungen durch Helvetic Airways Piloten, Infos zum Fliegen/Sicherheit, Flugzeugbesichtigung am Boden, Beantwortung von Fragen)
- 18:00-19:00: Vorbereitung für Seminartag 2 (Übungen zur positiven Einstimmung aufs Fliegen)

### **Seminarprogramm Bern (Tag 2)**

- 13:00-16:00: Vorbereitung auf den Flug (Gedankenübungen, Flug-Besprechung, Entspannungsübungen, Einzelcoaching)
- Ca. 16:00-21:45: Flug (Gemeinsamer Flug an eine europäische Destination, kurzer Aufenthalt am Flughafen, Rückkehr mit dem gleichen Flugzeug)
- Ca. 21:45-22.15: Abschluss (Vorbereitung auf weitere Flüge)

**Abflug Zürich: ab November 2012**

**Zielgruppe:** Menschen mit Flugangst.

**Seminardauer:** 2 Tag

**Gruppengrösse:** 3 bis max. 8 Personen

### **Termine:**

16. und 17. Juni 2012	Bern
25. und 26. August 2012	Bern
13. und 14. September 2012	Bern
06. und 07. Oktober 2012	Bern



*tasma TLB*  
*life balance*

**Tages-Seminar exkl. Flug möglich von:** 13. Mai bis 30. Juni und von 6. September bis 20. Oktober 2012.  
**Einzelcoaching:** ab sofort nach individueller Vereinbarung.

**Durchführung:** TLB: Diederika Tasma, Gross Executive Coaching: Britta Gross, Helvetic Airways Pilot: Andreas Müller

**Preis für Flugangst-Seminar:** CHF 1000.- für 2 Tage, inklusive Seminarunterlagen, Getränke, Mittags- oder Abendsandwich und Flug. Exklusive Übernachtung.

**Preis für Tages-Seminar exkl. Flug und Einzelcoaching:** auf Anfrage

**Ort:** TLB Praxis, Seftigenstrasse 118, Belp (BE) - Flughafen Bern-Belp / CH



[www.helvetic.com](http://www.helvetic.com)

[www.flughafenbern.ch](http://www.flughafenbern.ch)

[www.tasma-lifebalance.ch](http://www.tasma-lifebalance.ch)

Wenn Sie mehr Informationen über den Inhalt des Workshops möchten, oder wenn Sie noch weitere Fragen haben, können Sie mich zu jeder Zeit gerne [kontaktieren](#).

Anmeldung: per E-Mail an [info@tasma-lifebalance.ch](mailto:info@tasma-lifebalance.ch) unter Angabe der kompletten Anschrift, des gewünschten Workshops und des Datums. Eine Anmeldebestätigung und die Rechnung werden Ihnen dann zugeschickt.

**Anmeldefrist für das zweitägige Flugangst-Seminar: 60 Tage vor Beginn des Seminars!**