

MENTAL SPA RETREAT

ORT: TENERIFFA - NORD

DEIN PERSONAL COACH
ANNETTE FÖRSTER-KRECHBERGER



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

MIT KLARHEIT, ZUVERSICHT & PERSPEKTIVE ZEITEN DES WANDELS GESTALTEN



AUSZEIT & AUSRICHTUNG IN DER NATUR FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MENSCHEN IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

© 2026 AFK

PERSPECTIV | Annette Förster-Krechberger | Sonnenbergstr. 24 | 70184 Stuttgart | mail@perspectiv.info | www.perspectiv.info | +49 177 47 99 333

MENTAL SPA RETREAT



DEIN PERSONAL COACH:
ANNETTE FÖRSTER

Stell dir vor: Du wachst inmitten von Teneriffas faszinierender Natur auf - mit Bergen, Meer und Weite. Ein Ort, der dich aus dem Alltagsdruck holt und dir den nötigen Abstand gibt für Regeneration, Reflexion und strategische oder persönliche Neuausrichtung.

In dieser Kulisse bietet dir das 5-tägige Mental SPA-Retreat eine exklusive Mischung aus entspannenden und inspirierenden Naturerlebnissen, kombiniert mit Reflexionsimpulsen, praktischen Werkzeugen und Strategien für innere Klarheit und Energie. Eine Oase fernab von alltäglichen Erwartungen mit viel Raum, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Energie zu tanken, aber auch um zu sortieren, Prioritäten zu setzen, deinen Fokus neu zu definieren und so deine Wirksamkeit als Führungskraft zu steigern.

Begleitet wirst du von Annette, die dich als erfahrener Coach mit individuell ausgewählten Inputs begleitet.

Dein Tag im Mental Spa Retreat:

- Am Morgen begrüßt dich Annette und mit deinem persönlichen Impuls für den Tag.
- Es folgt eine Begegnung mit einem der Naturschätze Teneriffas. Du hast Zeit, inne zuhalten, tief durchzuatmen, zu genießen und zu entspannen. Begleitet von Fragen zu deinem Tagesimpuls, die dich zu Reflexion und innerer Achtsamkeit anleiten, und dir helfen, Deine Gedanken und Emotionen zu sortieren.
- Gegen Abend hast du Gelegenheit, deine Erfahrungen in einem Einzel- oder Minigruppen-Coaching mit Annette zu vertiefen, so dass neue Perspektiven und praktische Schritte Gestalt annehmen.
- Du beendest Deinen Tag mit einem „Gute-Nacht-Bonbon“ zur Entspannung, das dir Annette anbietet.

5 Tage für deine mentale Gesundheit mit Langzeiteffekt: Individuell, kompakt, wirksam.

© 2025 AFK



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

MENTAL SPA RETREAT



DIE 5 SCHRITTE DEINER REISE



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING

5. Refocus & Return

- Formuliere dein Fazit.
- Definiere konkrete Transfer-schritte.
- Sorge für Nachhaltigkeit.

4. Recharge & Revive

- Schärfte deinen Fokus.
- Integriere neue Handlungs-optionen.
- Tanke Kraft und Energie.

3. Reset & Reframe

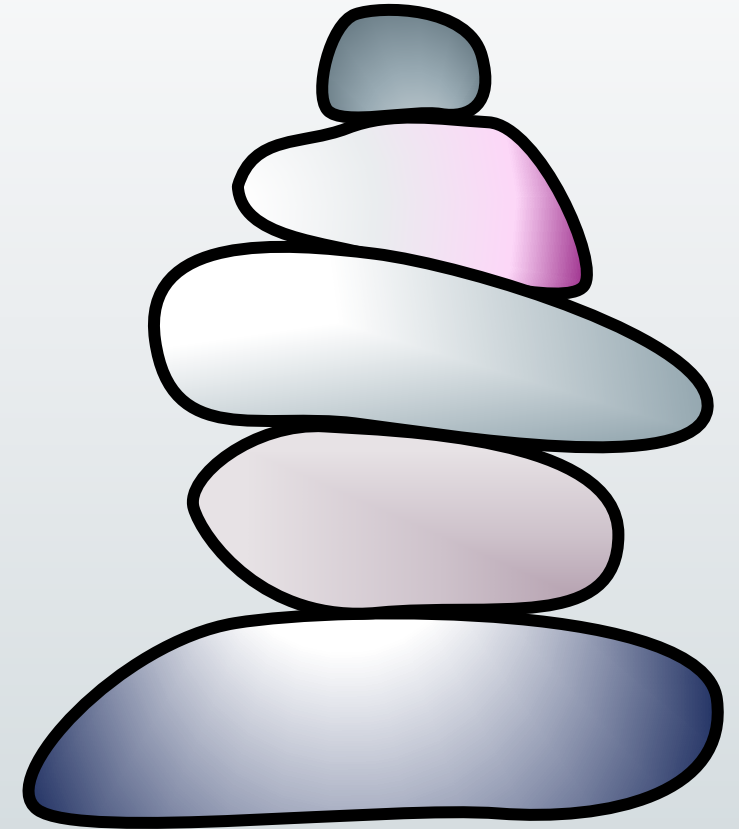
- Erweitere deine Sichtweisen.
- Entwickle neue Perspektiven.
- Formuliere hilfreiche Strategien.

2. Relax & Relieve

- Komme zur Ruhe.
- Erkenne typische Muster.
- Lass los und baue Belastungen ab.

1. Review & Reflect

- Analysiere Deine Situation.
- Definiere Herausforderungen.
- Nimm deine Bedürfnisse wahr.



MENTAL SPA RETREAT



NÜTZLICHE INFORMATIONEN

Dein Personal Coach:



Annette
Förster-Krechberger (M.Phil.)

Annette lebt in Stuttgart und in Teneriffa-Nord in der Nähe von Puerto de la Cruz.

Sie ist Inhaberin von „PERSPECTIV - Coaching & Consulting“ und arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit Führungskräften und Teams in Unternehmen und Organisationen zusammen. Darüber hinaus ist sie als Dozentin an Hochschulen und Akademien tätig und unterrichtet primär Führungskompetenzen, Konfliktlösung und Verhandlungstechniken. Sie liebt es, ihre Kunden dabei zu unterstützen, Potenziale zu entdecken, neue Lösungen zu finden und ein alle Lebensbereiche mit Sinn, Energie und Motivation zu gestalten.

Annette ist ausgebildet als Coach, Klärungshelferin, Resilienztrainerin, sie hat Ausbildungen in Psychodrama und Personalentwicklung sowie in einer Vielzahl verschiedener Methoden abgeschlossen. In ihrer Freizeit treibt sie gerne Sport (Schwimmen, Pilates, Wandern, Funktionstraining), macht Musik, fotografiert, kocht, meditiert und verbringt gerne Zeit in der Natur.

Annette arbeitet auf Deutsch und Englisch, spricht aber auch Französisch und Spanisch.

So buchst du dein Retreat:

1

Setze dich per Telefon, E-Mail oder Whats-App mit Annette in Verbindung und buche ein unverbindliches Infogespräch.

Nutze das Gespräch, um Annette kennenzulernen, deine Fragen zu stellen und entdecken, was das Mental-SPA-Retreat dir bieten kann.

2

3

Checke verfügbare Zeiten oder reserviere ein individuelles Zeitfenster für dein Mental SPA Retreat mit Annette.
Buche Flug und Hotel.

Ort und Details zur Organisation:

Nach deinem Infogespräch mit Annette und deiner Entscheidung für das Mental-Spa-Retreat buchst deine Flüge und dein Hotel in Teneriffa individuell. Wenn du Tipps und Empfehlungen für Unterkünfte brauchst, hilft Annette dir gerne weiter. Nach deiner Buchung wird Annette sich mit dir in Verbindung setzen und dir alle organisatorischen Details zusenden.

Deine Investition (zzgl. MwSt): 790€ (Einzelbuchung)
650€ (Gruppe 3-5 Personen)



PERSPECTIV
COACHING & CONSULTING