

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra[®] Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra[®] Klassiker für Ihre Psychohygiene

Warum? - Professionelle Selbstreflexion

Wir bewegen uns in Zeiten, in Rhythmen. Wir werden in Zeiten, Rhythmen bewegt, - ganz ohne unser Zutun. Ein Jahr ist ein kompletter Zyklus. Er beginnt. Er endet. Wie schnell oder langsam ist ein Jahr für Sie vorbei? Haben Sie alles geschafft, was Sie sich vorgenommen hatten oder haben Sie planlos hineingelebt? Sind Sie gelebt worden? Ist etwas Unvorhergesehenes passiert? Welche Beendigungen und Neuanfänge gab es? Was haben Sie gefeiert, was war einfach schön, was haben Sie gemeistert, auf welche Ressourcen konnten Sie sich verlassen...? Mit welchen Herausforderungen hatten Sie zu tun?

Psychohygienisch ist es sinnvoll, zu reflektieren und abzuschließen, um etwas Neues beginnen oder (gewünscht anders) fortsetzen zu können.

Wenn Sie Vorsätze, Ziele, eine Vision verfolgen oder entwickeln, etwas in Ihrem Leben ändern wollen, ... wann werden Sie es machen? Wohin und wie wollen Sie sich ausrichten? Was steht an? Was ist überfällig?

Diese und andere Fragen sollten nicht nur gestellt, sondern konkret beantwortet und umgesetzt werden.

Wozu? - Zielausrichtung

Für manche ist das gar nicht so leicht. Oft war das Jahr nämlich „intensiv“, „sportlich“ oder einfach schnell und voll. Vielleicht gab es auch berufliche oder persönliche Niederlagen, Herausforderungen, Überraschungen? Haben Sie einen Unfall, Todesfall, eine Kündigung, Trennung oder eine Diagnose zu bewältigen?

Der Weihnachtstrubel und die Silvesterfeier (Neujahrsvorsätze!) sind selten hilfreich und bringen nicht die notwendige Ruhe, um Innenschau zu halten.

Bis wir es merken, ist es manchmal schon März, April ... und was wollten Sie noch gleich in Bewegung bringen? Oder hängen Sie immer noch in dem Drama oder Problem von letztem (oder vor-, vorletztem) Jahr fest?

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra® Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra® Klassiker für Ihre Psychohygiene

Wie? - Gewinnende Perspektiven

An diesem Tag werden Sie in den erweiternden und stärkenden Möglichkeiten einer Gruppe Ihre ganz eigenen, persönlichen Reflexionen **ganz für sich selbst** machen.

Unter Anleitung werden Sie sich vielleicht ungewohnte, sinnstiftende Fragen stellen, Blicke zurück und vorwärts wagen.

Ich mache Ihnen einfache, jedoch wirkmächtige Methodik und altbewährte, kraftvolle Rituale zu Nutze.

Sie werden aus einer neutralen Position heraus und im geschützten Rahmen auf das vergangene und ins neue Jahr blicken, um wichtige Erkenntnisse zu schöpfen: Was nehmen Sie davon mit in Ihre Zukunft? Wo korrigieren Sie Ihren Kurs? Was belassen Sie als Erinnerung in Ihrer Vergangenheit? Wo gibt es noch etwas zu tun oder nachzuholen?

Dieser Tag ist Ihre Verabredung mit sich selbst. Denn: Morgen schon wird Ihr Heute gestern gewesen sein.

Wer? - Trainer

Vanessa Vetter

Als "gebürtige" Juristin für Erbrecht schätze ich Struktur und Abstraktionsfähigkeit. Als Mediatorin weiß ich, dass der Weg zur Lösung die eigene „Aufgeräumtheit“, Kreativität, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen braucht. Als Coach begleite ich Menschen bei der Optimierung ihrer Lebenssituation und beim Überwinden von Blockaden. Als Trainerin liebe ich es, meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben.

Es ist mir ein Selbstverständnis, die Qualität meiner Arbeit regelmäßig mit Supervision zu überprüfen, für eigene Themen Coaching in Anspruch zu nehmen und mich regelmäßig fortzubilden.

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra[®] Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra[®] Klassiker für Ihre Psychohygiene

Wann? - Termin und Seminarzeit

Termin

Samstag, 13. Dezember 2025

Seminarzeit

Beginn 10 Uhr, Ende ca. 17.30 / 18.00 Uhr

- Kommen Sie ganz entspannt ab 9.47 Uhr zu einer Tasse Tee oder Kaffee und fröhlichen Kleinigkeiten in Ruhe bei sich und inmetra[®] an.

Wieviel? – Ihre Investition

- 180 € netto, zzgl. 19% MwSt., insgesamt 214,20 € - pro Person
- 160 € netto, zzgl. 19 % MwSt., insgesamt 190,40 € pro Person, bzw. insgesamt 380,80 € - bei einer Anmeldung zu zweit und als (Ehe-) Paar

Die **Rechnung** ist grundsätzlich einkommensteuerlich absetzbar.

Dieser Tag eignet sich auch zum **unverbindlichen Kennenlernen**.

Möchten Sie diesen Tag **verschenken**? – Einen schönen **Gutschein** stelle ich Ihnen gerne aus.

Sonstige Hinweise und AGB

Für eine vertrauliche Atmosphäre, aus hygienischen Gründen und für Ihre optimale Begleitung findet die Veranstaltung in einer kleineren Gruppe von ca. 10 - 15 Personen statt. Der Erlebnistag erfordert normale physische und psychische Belastbarkeit. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mich bitte vorher an.

Ein kostenloses Vorgespräch können Sie jederzeit verabreden.

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra® Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra® Klassiker für Ihre Psychohygiene

Ihre – auch formlose – Anmeldung findet unter Akzeptanz der inmetra® AGB statt. Diese finden Sie auf der website und in der Anlage zur Einladung per eMail.

Wo? – Ihr Seminar Ort

inmetra® Mediation Training & Coaching

Zeppelinallee 95

60487 Frankfurt – nördliches Bockenheim, Ecke Franz-Rücker-Allee

Orientierung: Litfaßsäule gegenüber der Frauen Friedenskirche

Entspanntes Ankommen

Es gibt ausreichend freie Parkplätze rundherum.

Die Tram 16 hält direkt vor der Türe, Haltestelle Frauenfriedenskirche
- vom Hauptbahnhof ca. 15 Minuten

Information, Anmeldung und Kontakt

Wenn Sie mehr **Informationen** brauchen, um stimmig für sich entscheiden zu können, ob der Tag für Sie das Richtige ist, melden Sie sich bitte bei mir.

Ihre **Anmeldung** schicken Sie mir ganz formlos eine eMail mit der gewünschten Rechnungsadresse. Sie erhalten dann Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

inmetra® Mediation Training & Coaching

willkommen(at)inmetra.de

m. 0176 62 44 36 01

Ich freue mich auf Sie und einen wunderbaren Tag!

Vanessa



Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra® Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra® Klassiker für Ihre Psychohygiene

Sich wohlfühlen bei inmetra® – Impressionen



Teilnehmerstimmen – weitere Referenzen finden Sie auf www.inmetra.de

"In meinem Leben habe ich gewiss zahlreiche Seminare und Workshops besucht. Aber erst mit der Teilnahme an Vanessas Erlebnistag "Jahrausjahrein - Ja 2019/2020" lernte ich das wunderbare Werkzeug der Timelines kennen - noch dazu mit der geballten Erfahrung von Vanessa. Die Timelines habe ich als ausgezeichnete Methode zur Reflexion empfunden."

Hubert, Jurist – 2019/2020

„Ich war zum zweiten Mal zum "Jahre-in-Jahraus Erlebnistag" und so konnte ich mich voll und ganz auf dieses Angebot einlassen, mein Jahr 2017 zu reflektieren."

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra[®] Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra[®] Klassiker für Ihre Psychohygiene

Vanessa führt so behutsam und ohne "jetzt macht mal dies oder jenes" jeden Teilnehmer in kürzester Zeit zu sich selbst. Ich bin total im Jetzt und kann von dieser Beobachtungsposition heraus die vergangenen Situationen des Jahres an mir vorbeiziehen lassen.

Dabei steht ganz im Fokus, wie hat es sich für mich angefühlt, war es das, was ich erleben wollte oder auch nicht? So kann ich dann am Ende des Tages die Fragen beantworten: "Was will ich dalassen und was nehme ich mit ins Neue?" und "Was ist beendet und was soll weitergehen? "

Dadurch ist es ein Loslassen und ein Energietanken gleichzeitig. Ich kann diesen Tag am Ende des Jahres nur empfehlen!"

Katrin Kremzow, Gierstädt in Thüringen - 12/2016, 2017

„Die Zeit rennt immer schneller, wir leben unser Leben in einem Tempo, dass uns schwindelig werden kann.

Im jahraus-jahre in Erlebnistag mit Vanessa Vetter gibt es den Raum, sich den Tag über eine Pause zu gönnen. Zusammen mit den anderen Teilnehmern und doch ganz für sich selbst einfach die Zeit haben, sich des vergangenen Jahres mit Dankbarkeit zu erinnern. Für sich das neue Jahr mit einem schönen Ausblick, einem Anker zu visualisieren, um vielleicht mit etwas weniger Schnelligkeit, dafür mit mehr Achtsamkeit zu beginnen.

Ich danke Dir Vanessa, für den professionellen Rahmen, den Du uns gegeben hast, für die Zeit für uns. Ein schönes Geschenk war dieser Tag und auch ein besonderes Jahreswechsel Ritual."

Daniel Hogen, Aromaexperte - 12/2018

„Der jahraus-jahre in Tag hat mir auch dieses Jahr wieder sehr gut gefallen und sehr gutgetan! Die Visionen aus dem letzten Jahr konnte ich dieses Jahr sehr schön verwirklichen und ich bin sicher, dass Dein Reflexions- und Visionsangebot ganz wesentlich dazu beigetragen hat.

Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra[®] Erlebnistag 2025/2026

Seit 2008 der inmetra[®] Klassiker für Ihre Psychohygiene

Jetzt habe ich in meiner zweiten Runde jahraus-jahrein voller Dankbarkeit das Jahr 2017 noch einmal Revue passieren lassen und meine Vision für 2018 entwickelt, diesmal mit noch mehr Kraft.

Bank-Vorruheständlerin in kreativer Neuausrichtung - 12/2016, 2017
