



Gelassenheit & Erfolg to go:

Workshop in der Natur für Menschen, die mehr flow beim Erreichen Ihrer Zielen wollen

„Der Weg entsteht durch das Gehen und den nächsten Schritt“

Termin:

Anreise 12.09.2014 bis 14.00

Abreise 14.09.2014 ab 14.00

Unterkunft: Pension, Hotel im Kleinwalsertal

Leitung:

Volker Bienert www.2summit.de

Cornelia Siegmann www.life-management.net

Preise:

Coaching und Programmleitung: 500 Euro zzgl. MWST **595,-**

Unterkunft mit FS: ca. 150 Euro direkt mit dem Hotel zu begleichen

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen, Mindestens 3 TN

Der Workshop ist geeignet für:

Verantwortungsträger, Führungskräfte, Unternehmer, die sich im Rahmen einer Power Auszeit mit beruflichen und persönlichen Fragen weiter entwickeln wollen. Erneuerung des eigenen Energie Managements. Impulse für anstehende Veränderungen werden spürbar und erste Schritte unternommen.

Programm Übersicht und Zeiten

Freitag 14.00 bis 19.00

Samstag: 09.00 bis 18.30

Sonntag: 09.00 bis 14.00 Heimreise nach Mittagessen

Nutzen und Inhalte

Sie erleben bei uns 2,5 Tage inspirierende Tage in der schönen Bergwelt des Kleinwalsertals. Wir bieten Ihnen im Rahmen leichter Wanderungen (vgl. Anforderungen) und ein Programm und Zeit zur Klärung anstehender beruflicher und persönlicher Fragen. Die kleinen Gruppen geben Ihnen Raum, Ihren individuellen Wünschen, Fragen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Ihre Fragen und Wünsche werden wir gemeinsam vor



Beginn und während des Workshops bearbeiten. Durch diese persönliche Herangehensweise kommen Sie nah an Ihren Kernbedarf, machen neue Erfahrungen und entwickeln konkrete Impulse, die zu Ihnen passen.

Es gibt Angebote und Übungen für Körper, Geist und Seele die Ihnen helfen Ihr Selbst Management wieder zu erneuern und besser auszurichten. Durch das bewußte Gehen und Wahrnehmen, die Gespräche zu zweit und in der Gruppe entstehen Schritte für den eigenen Weg. In den Pausen und auf manchen Plätzen gibt es kleine Übungen. Dabei sind z.B.

- Mentaltechniken: wie verbessere ich die Qualität meiner Gedanken? Wie schaffe ich subjektiv besseres Erleben?
- Körpertechniken: wie gelingt mir besseres Stress Management, Atemtechniken
- Imagination: Geführte Meditation für innere Sicherheit und Wohlbefinden
- Die Sprache nutzen: Hilfsmittel und Anregungen aus dem NLP aus dem Kommunikationsmodell: NLP
- Kleine Impulsvorträge und Übungen

Es bleibt Ihnen Zeit für genau das, was Ihnen im Alltag oft fehlt, nämlich Zeit für sich zu haben und einfach mal wieder zu spüren, was die Welt Ihnen anbietet, wenn Sie sich auf Neues einlassen. Gelegenheit zur Reflexion und Austausch in der Gruppe und auch Gespräch mit Ihren beiden Coaches.

Voraussetzungen

Eine ausreichende körperliche Fitness und die Fähigkeit bis zu 5-6 Stunden Wanderung in den Bergen (deutlich unter 1000 Höhenmeter) mit moderater Geschwindigkeit (mit mehreren Pausen). Ausrüstung Bergschuhe und Rucksack laut Packliste. <http://www.2summit.de/download/> Bereitschaft zur Selbsterfahrung. Freude an Bewegung in der Gruppe.

Anmeldung und Fristen

Per email (Sie erhalten dann einen kurzen Anmeldebogen) bei

Cornelia Siegmann <mailto:siegmann@life-management.net>

Volker Bienert: <mailto:info@2summit.de>

Schnellbucher bis 15. August 15% Nachlaß auf 500 Euro! Am 30. August Ende der Anmeldefrist

Reservierung wirksam mit Eingang der Anzahlung: 150,- Euro bis spätestens 30. August auf

Bankverbindung: Konto 6484174 Volker Bienert, BLZ 20041133 Comdirect Quickborn IBAN DE48200411330648417400

Wir freuen uns auf Sie!

