

## Workshop: Innere Stabilität in bewegten Zeiten

Sie meistern erfolgreich Ihren beruflichen und privaten Alltag,  
und Sie wollen, dass das so bleibt!

Dann buchen Sie dieses sehr individuelle Seminar, das mit einem Mix aus kognitiven, emotionalen und körperlichen Erkenntnissen und Erlebnissen zu nachhaltigen Veränderungen bei Ihnen führen wird – und das in schöner Natur mit viel Bewegung, Entspannung und Urlaubsgefühl.

### **Tagungsorte:**

- *Ein Meerblick-Appartementhaus auf den Peleponnes (5 Seminartage zzgl. An-/Abreisetag)*
- *Tagungshotels im Bergischen Land (5 Seminartage)*

Die Tagungsorte haben eine ganz besondere Atmosphäre.

Sie bieten Ruhe und Abgeschiedenheit, einen Panoramablick, Pool und weitere besondere Details.

### **Workshopinhalte:**

Praktische Schritte zu einem aktiven Selbstmanagement mit...

- ...vielen Impulsen zu einem achtsamen Umgang mit den eigenen Werten und Ressourcen
- ...wirksamen Trainingsinhalten und Infos zur Stressprophylaxe und zum Erhalt der Leistung
- ...vielen individuellen Übungen zu Mobilität und Ausgleich am Arbeitsplatz
- ...einem unterhaltsamen und inhaltsreichen Rahmenprogramm kombiniert mit Sport- und Entspannungsangeboten (*bei Durchführung in Griechenland*)
- ...je zwei Stunden Bewegungs- und Entspannungsangebote von zertifizierten Trainern pro Seminartag (*bei Durchführung im Bergischen Land*)

**Ihre Investition:** 1.000,00 € für das Seminar  
und je nach Seminarort  
ab 500,00 € Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung

**Ihr Gewinn:** neue Energie und konkrete Schritte für ihre definierten Ziele  
Stressresistenz und Gelassenheit für den Alltag

## Die Themen im Überblick:

### 1. Wertvolles und wertebewusstes Arbeiten und Leben

Die eigenen Antriebsfaktoren erkennen und sinnvoll nutzen

Der Erfüllungsgrad des eigenen Wertesystems und die Auswirkungen auf Zufriedenheit und Leistung

### 2. Ihre persönliche Stress- und Energiebilanz

Identifizieren und managen Sie Ihre persönlichen Energiespender und Energieräuber und entwickeln Sie passend zu Ihrem individuellen Stresstyp wirksame Einstellungen und Verhaltensweisen

### 3. Bringen Sie Ihre 4 Lebensbereiche in die Balance

Und erlangen sie dadurch mehr innere Stabilität und Zufriedenheit

### 4. Stärken Sie Ihre Stärken

denn es ist effektiver, die eigenen Stärken auszubauen und damit das eigene Handlungsspektrum zu erweitern, als mühsam jede Schwäche zu bearbeiten

### 5. Die Kunst der Konzentration und die Kraft der Pause

Wie Sie Entspannung und Pausen dauerhaft im Alltag integrieren können und einerseits konzentrierter leisten und gleichzeitig Manana Kompetenz (Gelassenheit) entwickeln

### 6. Beweg dich besser – Fitness soll Spaß machen

Mit dem richtigen Programm zu neuer Stärke – und das sowohl für Bewegungsgurus als auch für Bewegungsmuffel – kleine Übungen für den beruflichen Alltag (Stabilität, Mobilität und Flexibilität)

### 7. Vom Mut eine Probe zu wagen

Sie erlangen neue Handlungskompetenzen durch das Verlassen der Komfortzone - und haben auch noch richtig Spaß dabei

### 8. Von der Intention zur Aktion – legen Sie den Schalter um

Sie erhalten Einblick in unterschiedliche Möglichkeiten der mentalen Steuerung, damit Sie den inneren Schweinehund dauerhaft im Alltag besiegen können.

### 9. Ihre persönliches Fitness- und Entspannungsprogramm

Täglich werden von zertifizierten Entspannungstrainern je 2 x1 Stunde unterschiedliche Entspannungsmethoden angeboten. – Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Pilates, Meditation, Yoga,... . Hierbei können Sie ausprobieren, welche Entspannungstechnik für Sie am wirksamsten ist.

Abhängig vom jeweiligen Seminarort werden unterschiedliche und für einzelne neue Sportarten zum Testen angeboten, Kajak, Klettern, Golfen, Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen,....

Alle Angebote sind freiwillig und zielen darauf ab, dass Sie Spaß an der Bewegung haben.