

Einladung zur Seminarwoche für Unternehmerinnen

Mit mehr Energie zum Erfolg - Seminar für Körper, Seele, Geist und Herz

im 5-Sterne-Resort & SPA Lago di Garda

Sie sind erfolgreich und stark eingespannt. Manchmal haben Sie das Gefühl, etwas kommt zu kurz und Sie sind nicht rundum zufrieden.

Sie wollen endlich wieder einmal ausspannen, tief durchatmen, sich regenerieren und neue Kraft schöpfen? Dann ist dieses Seminar ideal für Sie.

Halten Sie inne! Nehmen Sie sich eine Woche nur für sich.

Das Seminar führt Sie aus dem Alltagsstress heraus an einen idyllischen Ort. Sie bauen klare Visionen Ihres persönlichen Erfolgs auf und lernen, Ihre Energie zielgerichtet einzusetzen.

Die Kernelemente dieses Intensivseminars sind die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und die Verbesserung von Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Sie wissen, welche Verhaltensweisen wann gefragt sind und zum Erfolg führen und welche Sie bisher daran gehindert haben. Durch Methoden aus Psychologie und Gehirnforschung, Tipps, Praxisbeispielen und Übungen können Sie Ihre Potentiale künftig noch besser ausschöpfen, gewinnen mehr Sicherheit und erhöhen Ihre Sozialkompetenz und Ihre Erfolgchancen.

Seminareinheiten, Yoga-Einheiten, Ausflüge und Zeiten der Ruhe wechseln sich in einem harmonischen Rhythmus ab.

Auf Wunsch besteht während des Seminars die Möglichkeit, in Einzelcoachings auf Ihre Anliegen konkreter einzugehen. Gleichzeitig genießen Sie das traumhafte Ambiente Ihres 5-Sterne Resorts "Lefay Resort & SPA Lago di Garda" in Panoramalage am Gardasee oberhalb der Riviera dei Limoni, der landschaftlich reizvollen Zitronenküste.

Termin:

04.-08. Juli 2012

Seminarort:

Lefay Resort & SPA
Lago di Garda

Seminarleitung:

Jutta Knauer, systemische Beraterin, DBVC akkreditierter Coach, systemisch-hypnotherapeutische Ausbildung /Dr. Gunter Schmid)

Co-Trainerin:

Zertifizierte Yogalehrerin

Teilnehmerinnen:

Begrenzt auf 6 Personen
(Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt)



Mit mehr Energie zum Erfolg - Seminar für Körper, Seele, Geist und Herz im Lefay Resort & SPA Lago di Garda

Seminarthemen / Inhalte

Teil 1:

Gestalter seines Lebens sein
Wo stehe ich gerade – wo will ich hin?
Sich selbst besser verstehen und die eigenen Bedürfnisse kennen
Eine klare Vision haben, persönliche Ziele finden und erreichen
Im Einklang mit sich selber sein und gut für sich sorgen
Positive Veränderung und neue Sichtweisen erfahren
Kraft schöpfen und neue und aktivierende Impulse erhalten
Sich selber wieder wahrnehmen
Energie erneuern und auftanken



Jutta Knauer

Teil 2:

Menschen motivieren und für gemeinsame Ziele gewinnen
Gelingende Kommunikation mit Kunden und Mitarbeitern
Mit schwierigen Menschen und Situationen souverän und lösungsorientiert umgehen
Win-win-Situationen gestalten und somit die Gelegenheit für tiefere und vertrauensvollere Beziehungen und weitere Aufträge schaffen.

Yoga-Einheiten zur Entspannung:

Den vielbeschäftigten Geist ruhig werden lassen, um tief über ein Thema reflektieren zu können, das heißt nach Innen-Gehen und Zur-Ruhe-Kommen
Pranayama = die Atemachtsamkeit schulen, um falsche Atemmuster aufzulösen
Erlernen verschiedener Asanas (Haltungen), verbunden mit dem Atem
Im Üben die ganze Aufmerksamkeit auf das richten, was man gerade tut, so dass bei Anstrengungen nicht nur das Gleichgewicht und die Stabilität gewahrt bleibt, sondern dass man ebenso gleichzeitig glücklich und gelassen bleibt
Achtsamkeit des "Hier und Jetzt" für den Alltag schulen
Loslassen und beobachten, was gerade geschieht.



Mit mehr Energie zum Erfolg - Seminar für Körper, Seele, Geist und Herz im Lefay Resort & SPA Lago di Garda

Leistungen:

- 4 Tage Seminar, wie ausgeschrieben
- Alle Seminarunterlagen
- Inklusiv Coaching / Einzelgespräche nach Bedarf
- Inklusive sämtlicher Yogaeinheiten



Ihre Investition: Euro 1.300,-

Nach Anmeldung erhalten Sie unsere Teilnahmebestätigung sowie eine Reservierungsbestätigung des Hotels. Die Gesamtkosten für das 5-Sterne Hotel Lefay Resort & SPA Lago di Garda betragen **€ 1.537 und werden direkt mit dem Hotel beglichen**. Die im Preis beinhalteten Leistungen sind: 4 Übernachtungen in einer Prestige Junior Suite mit Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittagessen á la carte, Abendessen im Restaurant „La Grande Limonaia“ á la carte), Nutzung des Mondo Lefay SPA Bereichs, alle Kaffeepausen, Garage, Mountainbike, täglicher Transfer von und nach Gargano, Internet Zugang, Steuern und VAT.

➔ Ihre Hotline für alle Fragen : Tel. 0 71 23 / 97 57 0

➔ Per Fax an CUM NOBIS : 0 71 23 / 97 57 57

Name, Vorname

E-Mail

Straße und Nummer

PLZ, Ort

Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt. Anmeldungen werden nach deren Eingang berücksichtigt. Die Teilnahmegebühr ist nach Rechnungsstellung zur Zahlung fällig. Damit gilt Ihr Teilnehmerplatz als bestätigt. Wir empfehlen Ihnen eine entsprechende Reiserücktrittversicherung abzuschließen.

