



## GESUNDE MITARBEITER SIND ERFOLGREICHER

Achtsamkeit ist im Business angekommen.

Meditierende Manager oder die stille Minute vor dem Meeting sind keine Seltenheit mehr. Peter Bostelmann, der erste Achtsamkeitsmanager der Welt, bezeichnet Achtsamkeit als das neue Joggen. Achtsamkeit ist heute zu einer Schlüsselkompetenz geworden. In unserer digitalisierten, reizüberfluteten Welt wird es zur Herausforderung, stabil, präsent und erfolgreich zu bleiben. Und gerade die Balance ist es, die uns langfristig gesund, stabil und erfolgreich bleiben lässt. Wir alle haben gelernt, zu TUN - doch wie geht SEIN?

09. – 11.10.2019

Anmeldung bis  
10.08.2019

## WORUM ES BEI DIESEM SEMINAR GEHT

In diesem Seminar geht es darum, sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden, einschränkende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und unterstützende Optionen zu entwickeln. Mit Achtsamkeitsmeditationen und achtsamen Körperübungen (Indoor und in der Natur) wird der Achtsamkeitsmuskel trainiert und Möglichkeiten gefunden, mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Der Resilienzpfad zeigt Ausstiege aus dem Hamsterrad und gibt die Möglichkeit, Stellhebel und Ankerpunkte für den Alltag mitzunehmen.

Das Seminar enthält Elemente des bewährten MBSR-Programms (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ ist ein Seminar der Marke Nature & Soul®

Nature & Soul® Seminare sind eine Kombination unserer langjährigen Erfahrungen als Führungskräfte und Trainer in Unternehmen in Verbindung mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen, der Integration aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse im Erfahrungsraum Natur.



**UNTERSCHIEDLICHE BLICKWINKEL – AUSGEWÄHLTE ORTE UND LOCATIONS – BEREICHERNDE GÄSTE UND EVENTS**

## **LOCATION SEMINARZEITEN UND PREISE**

Das Seminar findet in der Gutsalm Harlachberg, Harlachberg 1 + 2 , 94249 Bodenmais statt. Die Gutsalm Harlachberg ist ein Refugium im Dorfcharakter. Einfachheit und Ursprünglichkeit in Alleinlage – die besten Voraussetzungen, um Innezuhalten, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren und bei sich selbst anzukommen.

Beginn 09.10..2019 10.00 Uhr, Ende am 11.10.2019 16.00 Uhr  
Seminarpreis pro Teilnehmer € 1.850,-- zzgl. MWST  
Übernachtung mit Frühstück pro Nacht/Teilnehmer: ca. € 90,--

## **ZIELGRUPPE**

Mitarbeiter, Führungskräfte, Geschäftsführer, Personalverantwortliche

## **TRAINERIN, GAST UND EVENT**

### **CHRISTINE SCHUHBECK , Trainerin**

Persönlichkeitstrainerin  
Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin

### **Peter Thometzki, Gast**

Naturcoach, Jäger und Förster

Peter Thometzki erzählt aus seinem Leben als Vorstandsvorsitzender, Förster und Jäger. Auf einer Waldwanderung werden die Teilnehmer die Natur aus einem anderen Blickwinkel wahrnehmen und Impulse bekommen, wie sie das Naturerleben als Kraftquelle in Beruf und Privatleben nutzen können.

## **ANMELDUNG**

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum  
Allinger Straße 48, 82178 Puchheim  
[info@mosaik-schuhbeck.de](mailto:info@mosaik-schuhbeck.de), 089 80 20 05, 0170 165 86 08

