

Frastanz, am 20. Juli 2011

Medienmitteilung

Läuft mein Lebensrad noch rund?

31. August – 2. September 2011

Seminar in herrlicher Bergwelt im BURG Hotel in Oberlech am Arlberg (AT)

Einfach mal weg... und aussteigen aus der Berufs- und Alltagswelt - wenn auch erstmal für kurze Zeit – so relativiert sich vieles. Gerade Menschen, die viel leisten, große Verantwortung tragen und kreativ sind, benötigen eine neue Form der Selbst-Steuerung ihrer persönlichen Fähigkeiten und Talente. Um den Wandel zu bestehen, müssen wir uns selbst kennen und steuern lernen. Der Weg dorthin lässt sich mit „Selfness“ gut beschreiben und führt uns Schritt für Schritt in eine neue Arbeits- und Lebenskultur.

Immer weniger Menschen haben immer mehr zu tun

Da stellt sich vermehrt die Frage, wie gehe ich mit diesem Druck, der Verantwortung und der Belastung um. Viele Menschen haben das Gefühl, nicht mehr zu leben, sondern gelebt zu werden. Die Auswirkungen auf die Beziehungen, die Gesundheit und die persönliche Zufriedenheit sind von zentraler Bedeutung. Was können Sie tun?

Kommen Sie in Balance und stärken Sie Ihre Selbstkompetenz

Finden Sie Ihre „Lebens-Balance“ im Rahmen eines einzigartigen ZTN-Trainings in der wundervollen Bergwelt von Oberlech. Nebenbei lassen Sie sich im BURG Hotel****S kulinarisch verwöhnen und genießen den außergewöhnlichen Service. Außerdem nächsten Sie in schlafbiologisch optimierten „SAMINA Power Sleeping Rooms“ und können so zusätzlich die Kräfte des Schlafes nutzen. Der Schlafexperte und Buchautor Günther W. Amann-Jennson zeigt Ihnen in seinem Gastreferat auf, wie Sie den Schlaf für mehr Gesundheit, Lebenspower und Erfolg nutzen können.



Referent & Trainer: Bruno Marlin



Gastreferent: Günther W. Amann-Jennson

Ziele und Inhalte

- Findung der persönlichen Lebens-Balance
- Aktive und eigenverantwortliche Zukunftsgestaltung
- Nicht "Arbeit oder Leben" sondern "Arbeit und Leben"
- Meine persönliche Standortbestimmung
- Meine Welten, meine Werte
- Mein Zukunftsstrategiekonzept
- Stress vs. Entschleunigung
- Referat: „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“
Wie Sie die Kräfte des Schlafes für mehr Gesundheit, Vitalität und Erfolg nutzen können.

Teilnehmer sind Menschen, die ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich gestalten wollen, und denen eine Lebens-Balance wichtig ist.

Termin: 31.08.2011 - 02.09.2011

Start: Mittwoch, 13.00 Uhr

Ende: Freitag, 14.00 Uhr

Ihr Trainer: Bruno Marlin

Kernkompetenzen: Lebens-Balance, Führung, Kommunikation, Coaching

Gastreferent: Günther W. Amann-Jennson, Schlafexperte, Buchautor und Schlaf-Gesund-Unternehmer

<u>Kontakt und Anmeldung:</u>	Frühbucherpreis: € 1.580,-* (Anmeldung bis zum 31.07.2011)
<u>BURG Hotel</u>, Oberlech/Arlberg	Normalpreis: € 1.900,-*
	* Ihre Investition beinhaltet Seminar und Übernachtung sowie Seminarpauschale (günstige Wochenendverlängerung)