

2. Seminar: Gesund erfolgreich sein

Erfolgreiche Menschen neigen oft dazu, sich im beruflichen Leben zu mindestens 120 % zu engagieren. In diesem Aktiv-Retreat geht es darum, den Blick zu weiten und sozusagen von oben auf den Alltag zu schauen. Inwieweit opfert man eine gesunde Lebensführung um Erfolge zu erreichen?

Haben Sie auch das Gefühl die Zeit wird immer weniger? Dann geht es Ihnen wie vielen erfolgreichen Menschen, meistens leidet dann die Gesundheit langfristig unter diesen Anforderungen. Es ist schwierig, ja fast unmöglich die Anforderungen in unserer schnellen, digitalen Welt als erfolgreicher Mensch zu reduzieren, aber wir können mit modernen mentalen Techniken Gesundheit und Erfolg auf einer anderen Ebene in Einklang bringen. Die Balance zwischen erfolgreichem Handeln und geistiger und körperlicher Fitness herzustellen ist das Rezept, welches hinter diesem Coaching Seminar steht. Hier lernen Sie, wie man diese Balance erreichen kann, denn Gesundheit ist so viel mehr als Bewegung und Ernährung. Hier finden Sie ein individuelles und auf Ihre Ziele ausgelegtes Konzept für Menschen in Fach- und Führungspositionen oder einfach interessierte Menschen, welche alle eines gemeinsam haben:

Den Wunsch: "nicht nur erfolgreich sondern auch gesund zu leben".

Kompetent werden Ihnen Methoden aufgezeigt, welche sich an Ihren Zielen und persönlichen Ressourcen orientieren.

Im intensiven Austausch mit interessanten Menschen in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe werden Sie verschiedene Aspekte beleuchten (beispielsweise Partnerschaft, Familie, soziale Beziehungen, Ernährung, Bewegung, Schlaf). Mit Hilfe des Coaches erarbeiten Sie individuelle Wege, um noch mehr Aspekte gesunder Lebensführung in Ihren persönlichen Alltag zu integrieren. Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit werden in ein gutes Gleichgewicht gebracht. Im Coaching erarbeiten Sie sich Ideen und Möglichkeiten für den optimalen Umgang mit Ihren Interessen, Ihrer Gesundheit und Ihren mentalen Stärken. Sie bauen Strategien auf, wie Sie Ihre Kompetenzen und Erfahrungen weiter nutzen und doch Zeit und Energie für Entspannung, Bewegung und Beziehung haben.

Das Wandern und Erleben in der herrlichen Bergwelt ergänzen das Seminar. Sie bewegen sich, genießen die Entspannung und die Ruhe in der Natur. Täglich etwa 2-3 Stunden gemütliche Wanderungen auf gut ausgebauten Wegen in den Flumserbergen.

Im Coaching erhalten Sie:

- ein klares Bild der für Sie wichtigen Ziele für die nächsten Jahre
- Lust auf Neues und Ideen für gesunde Lebensführung
- Ideen, wie Sie Ihre körperliche und mentale Fitness optimal erhalten oder steigern können
- erholsame Tage mit der Möglichkeit, andere Menschen intensiv kennen zu lernen

Teilnehmer:

Menschen, die während Jahren ohne oder mit wenig Rücksicht auf ihre Gesundheit viel oder zu viel gearbeitet haben und offen für Änderungen sind.

Datum:

25. – 28. September 2022

Kosten und Leistungen:

CHF 3'500.00, inkl. 3 Übernachtungen im Marina Walensee, Frühstück, Mittagssnack, Nachtessen, Seminargetränk, Kaffeepausen und Tickets der Bergbahnen Flumserberg