



PEM-Akademie

mit Baldur Preiml, Wolfgang Hackl,
David Zwilling, Ulrike Trauner,
Reinhold Bauböck und PEM-Team

8 Tage persönliche Entwicklung und Zeit nehmen für sich selbst!
Energie und Kraft tanken
Die Lebensbereiche in Balance bringen
Herausfordernde Lebenssituationen meistern
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und gesund erhalten
Inmitten der Natur
www.pem.ac | www.mib.at

Die Reise zum SELBST

SELBSTBESTIMMT UND SELBSTBEWUSST LEBEN!

29. Mai – 5. Juni 2010 | Seehotel Hafnersee (Kärnten)



MENSCH IN BEWEGUNG

Forum für Persönlichkeits-
und Organisationsentwicklung



WORUM GEHT ES

Sie nehmen sich bewusst eine Auszeit von Ihrem beruflichen und privaten Alltag, reflektieren Ihre persönlichen Lebensbereiche und entwickeln gezielt Schritte zu einer guten Balance. Mit konkreten Werkzeugen und Methoden finden Sie Zugang zu Ihren Fähigkeiten und Ihrer inneren Kraft und Weisheit als Basis für ein erfülltes und zufriedenes Leben. Übergeordnet befassen wir uns sehr praxisorientiert mit dem Konzept von EGO und SELBST. Themen wie ganzheitliche Bewegung, Entspannung und Meditation, Kreativität und Ernährung unterstützen Sie auf Ihrer Reise zum SELBST.

ÜBER UNS

Wir sind ein Team von Trainern und Beratern im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Systemische Prozessbegleitung. Wir begleiten Menschen und Unternehmen in Wertschätzung ihrer Einzigartigkeit und Individualität und unter Berücksichtigung ihrer Systeme, in denen sie sich bewegen, ihre Potentiale und Ressourcen zu finden und im Alltag zu leben. Bei unserem Denken, Tun und Handeln legen wir großen Wert auf Ressourcen- und Lösungsorientierung, Wertschätzung, Integrität und Liebe.



DAS SAGEN BISHERIGE TEILNEHMERINNEN

»Meine anfängliche Skepsis ist bald einer wohlthuenden Behaglichkeit gewichen und hat sich im Laufe der Woche zu einem überwältigenden Hochgefühl der Liebe und Lebensfreude entwickelt. Diese Woche hat meine innere Unruhe und Unzufriedenheit beseitigt und meine Einstellungen zum Leben in vieler Hinsicht in Richtung Zufriedenheit und Lebensfreude verändert. Diese Woche gibt keine Antworten auf Fragen – sondern machte die Fragen überflüssig, da die Antworten schon in mir sind – ich habe nur gelernt mir selbst zuzuhören und auf das LEBEN zu vertrauen.«

Anton Puntigam

»Die Trainer sind professionell, kompetent, engagiert, überzeugend und mit Liebe dabei. Der Rahmen ist klar und gut strukturiert. Die Teilnehmer: eine große Wiege, die Geborgenheit und Rückhalt schenkt. die Umgebung/der Ort sind sehr schön und förderlich. Eine neue Perspektive, eine Ahnung von dem unerschöpflichen Potenzial in mir und der großen Einheit, der wir alle angehören. Viele praktische Übungen und Gedanken, die mir helfen auch im Alltag wieder dorthin zurückzukommen, woher ich meine Kraft und Zuversicht schöpfen kann. Ich habe Stärke, Einsicht und Vertrauen in mich selbst gewonnen. Es fällt mir leichter, den Fluss des Lebens anzuerkennen und auch darauf zu vertrauen. Mit Zuversicht erwarte ich gespannt was kommen wird. Der Prozess ist im Gange und ich werde täglich mit den Früchten meiner Anstrengungen belohnt.«

Eveline Prohaska

»Ich habe erkannt, dass viele Grenzen, die man sich selber in seinem Leben setzt, doch mit einer Leichtigkeit zu durchbrechen sind, wenn man mit den richtigen Worten unterstützt wird. Insgesamt war es sicher das schönste Geschenk welches wir uns zum 30. Hochzeitstag machen konnten.«

Karin Gattringer

»Am letzten Abend ist mir Gott sei Dank eines am letzten Abend klar geworden: Die Welt hat sich nach dieser Woche nicht geändert, aber meine Sichtweise auf diese Welt. Zweifelte ich vorher öfter an meinen Fähigkeiten, an meinen Talenten, an meinem Selbstwertgefühl, so kann ich nach 3 schwierigen und arbeitsreichen Monaten eines mit Stolz feststellen. Eine Erkenntnis, die ich in dieser Seminarwoche entdecken durfte: Es gibt Menschen in meiner Umgebung die mich brauchen, weil ich ihnen helfen kann, die mich mögen, weil ich lachen kann und die mich stützen, wenn ich selber nicht mehr weiter kann. DANKE an alle im Team, ich freue mich auf ein Wiedersehen.«

Alois Donninger

IHRE NUTZEN

- » Abseits vom Alltag haben Sie die Möglichkeit für eine persönliche Standortbestimmung, Neuorientierung und/oder Kurskorrektur in Ihrem Leben.
- » Sie erhöhen die Bewusstheit über sich selbst – wie Sie denken und handeln, wie Sie auf andere wirken und was Sie motiviert – und ermöglichen sich besseren Zugang zu Ihren Ressourcen, Stärken und Energien.
- » Sie tanken Kraft und Energie auf körperlicher und mentaler Ebene und finden innere Ruhe und Gelassenheit.
- » Erfolgreiche Persönlichkeiten wie Baldur Preiml, Wolfgang Hackl, David Zwilling teilen mit Ihnen ihre Erfahrungen und ihr Wissen und begleiten Sie aktiv zu Themen wie »Mobilisierung innerer Kräfte«, »Entspannung und Meditation«, »Die Kraft von Visionen und Zielen«, »Schritte zur Selbstverantwortung«.
- » Sie verbringen 7 Tage im einzigartigen Ambiente des Steinschaler Dörfli (NÖ): Ruhig gelegen, mit herrlicher Aussicht, inmitten der Natur, mit ausgezeichnete österreichischer Naturküche.

INHALTE

- » Grundgesetze sinnvoller und erfolgreicher Lebensführung - Raus aus der „Ohnmachts- und Frust-Falle“.
- » Eigenverantwortung und Selbstmotivation leben – sich jederzeit selbst in eine ressourcenvolle Verfassung (physisch, mental, emotional) bringen können.
- » Reflektieren der persönlichen Lebensbereiche und gezielte Schritte entwickeln zu einer guten Balance.
- » Der Zugang zur Kraft des JETZT – präsent und gegenwärtig sein, Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren.
- » Innere Ruhe und Gelassenheit – konkrete Werkzeuge und Strategien; Stress und Entspannung in seiner Funktion verstehen und nutzen.
- » Wege finden, sich mit der inneren Kraft und Weisheit zu verbinden; Jeden Tag mit Sinngefühl und Energie beginnen; das eigene Selbstwertgefühl stärken.
- » Bewusstheit über eigene Denkmuster, Einstellungen und Glaubenssätze erlangen und diese bewusst gestalten – herausfordernde Lebenssituationen („Krisen“, „Probleme“, ...) meistern und für sich und für andere sinnvoll nützen.
- » Ziele konkret planen und konsequent umsetzen.
- » Loslassen-können von altem Vertrauten und Akzeptieren-Können des Neuen als Voraussetzung für das Meistern und Bewältigen von Krisen.
- » Stress-Situationen im Leben reduzieren und erfolgreich bewältigen.
- » Die Kommunikation mit anderen Menschen – dem Partner, Mitarbeitern, Freunden, Kunden – verbessern und bewusster gestalten.
- » Stärken des Körperbewusstseins, Wirbelsäulenpflege, mildes Herz- und Kreislaufprogramm.
- » Aktives Wahrnehmen der Natur mit gezielter Gymnastik, Naturmeditation, Konzentrations- und Entspannungsübungen.

WIR BEGLEITEN SIE



Mag. Wolfgang Hackl

Trainer und Berater bei MENSCH IN BEWEGUNG, Persönlichkeitsentwicklung und systemische Prozessbegleitung.



Mag. Baldur Preiml

Trainer von Hochleistungssportlern (u. a. Toni Innauer), der die österreichische Schisprung-Nationalmannschaft an die Weltspitze führte. Baldur Preiml gilt als der österreichische Pionier für den Zugang zur eigenen Gesundheit und Bewusstseins-Entwicklung.



Mag. Ulrike Trauner

Sportwissenschaftlerin und Bewegungstherapeutin, Training, Beratung und Coaching in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit, Wellness, Firmenfitness und Stressmanagement, Yoga-Lehrerin.



David Zwilling

Abfahrtsweltmeister und Vizeweltmeister im Slalom 1974 in St. Moritz, erfolgreicher Unternehmer und Gründer von mehreren Firmen. »Erfolgreich durch die unendliche Kraft von Visionen und Zielen«.



Andrea Ilk

Ausbildung und Praxis in Ballett- und Tanzpädagogik, Qi Gong, Cranial Fluid Dynamics Praktikerin, Workshops zu den Themen Selbstheilung und Kreativität, Spezialgebiet ganzheitliche und holistische Betrachtungen.



Reinhold Bauböck

Leiter mehrerer Expeditionen und Forschungsreisen, zweifacher Weltrekordhalter im Guinness Buch der Rekorde mit transkontinentalen Erstbefahrungen, Erlebnispädagoge, Outdoor- und Seminartrainer.



Elfriede Heinrich

NLP-Coach & Master, Qi-Gong Lehrerin, Bewegungspädagogin, Kinesiologie nach Three in One, ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungstraining



Mag. Michael Böhler

Trainer, Unternehmensberater und Coach. Kernkompetenz: Kommunikation und Gesprächsführung, Verkauf, Teamentwicklung.

TAGESSTRUKTUR

- » Aktives Erwachen (Laufen, Nordic Walking, Qi Gong, Yoga, Meditation).
- » SeminarWorkshops im Plenum mit allen Teilnehmern, intensives Vertiefen und Trainieren in Kleingruppen, erlebnis- und handlungsorientierte Übungen im Freien (Vormittags-, Nachmittags- und Abendeinheiten).
- » Individuelle Begleitung zu Ihren persönlichen Schwerpunktthemen (Einzelgespräche, Energiearbeit und Auflösung von Blockaden, ...)
- » Regelmäßige Aktivierungsübungen tagsüber und entspannter Ausklang am Tagesende (Energieübungen für zwischendurch, Tanz, Meditation, Yoga, Qi Gong).

TRANSFER UND UMSETZUNG

Vor der Akademie machen Sie anhand eines speziellen Fragenkatalogs Ihre persönliche Standortbestimmung und bereiten sich intensiv auf diese Woche vor.

Während der Akademie entwickeln und vertiefen Sie Ihre persönlichen Werkzeuge und Strategien. Das praktische Erfahren, Anwenden und Umlegen auf Lebenssituationen aus dem Alltag stehen dabei im Mittelpunkt.

Nach der Akademie haben Sie die Möglichkeit durch ein Einzelgespräch mit einem erfahrenen Coach Ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozess zu reflektieren.

SEEHOTEL HAFNERSEE



Das SEEHOTEL HAFNERSEE liegt inmitten eines großen Naturschutzgebietes direkt am idyllischen Hafnersee. Es ist umgeben von einer großen Gründlandschaft, Seen und Wäldern. Dieser Platz im Keutschacher 4-Seen-Tal im Süden Kärntens bietet das richtige Ambiente zum Abschalten, Zu-Sich-Kommen und zum Kräfte sammeln.

www.hafnersee.at



LEISTUNGEN UND INVESTITION

Ihre Investition von EUR 1.260,- enthält

- » PEM-Akademie, Begleitung von 8-köpfigem Trainerteam
- » umfangreiche Teilnehmerunterlagen, Fotoprotokoll
- » Seminar-Zertifikat
- » Umsetzungsbegleitung (vorbereitende Unterlagen, nachbetreuendes Coachinggespräch)

Spezialtarife für Privat-Zahler!

Wiederholer- und Partnerarif EUR 960,-

Frühbuchertarif bis 31. Jänner 2010 EUR 1.160,-

Für den Aufenthalt im Seehotel Hafnersee erhalten Sie einen Spezialpreis von EUR 510,- im Doppelzimmer und EUR 580,- im Einzelzimmer.

Dieser beinhaltet:

- » 7 Übernachtungen
- » 7 Tage Vollpension
- » Vitalpausen während der Seminarblöcke
- » Wellness-Möglichkeiten

Die Anreise erfolgt individuell.

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.

TERMIN

29. Mai – 5. Juni 2010
Seehotel Hafnersee (Kärnten)

Beginn: Samstag, 29. Mai 15.00, Ende: Samstag, 5. Juni 12.00

INFORMATION UND BUCHUNG

Office MENSCH IN BEWEGUNG | PEM
4040 Linz, Am Grünen Hang 11
+43 (0) 664/83 94 751
office@pem.ac, www.pem.ac

Die Reise zum SELBST

SELBSTBESTIMMT UND SELBSTBEWUSST LEBEN!