



Reise zum SELBST

mit Baldur Preiml, Wolfgang Hackl und PEM-Team



Reise zum SELBST

23. – 30. Juni 2018

Sonnenhotel Hafnersee (Kärnten)

Acht Tage persönliche Entwicklung und Zeit nehmen für sich selbst

- » Energie und Kraft tanken
- » Die Lebensbereiche in Balance bringen
- » Innere Ruhe und Gelassenheit finden
- » Herausfordernde Lebenssituationen meistern
- » Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



MENSCH IN BEWEGUNG

Forum für Persönlichkeits-
und Organisationsentwicklung

ÜBER UNS

„Werde der du bist.“ C. G. Jung
„Truth is a pathless land.“ – Jiddu Krishnamurti

Ganz im Sinne dieser beiden Zitate sehen wir uns als Geber von Impulsen, welche dazu führen mögen, dass jeder für sich seinen individuell richtigen und passenden Weg findet. Hierbei legen wir großen Wert auf Nachhaltigkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung, Integrität, wertschätzende Akzeptanz und Liebe.

WIR BEGLEITEN SIE



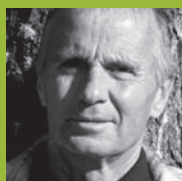
Wolfgang Hackl

Trainer und Berater für Persönlichkeitsentwicklung und Systemische Prozessbegleitung.



Ulrike Magdalena Raich-Trauner

Sportwissenschaftlerin, Focusingtherapeutin, Lehrerin für Yoga, Achtsamkeit und Meditation, Trainerin und Beraterin für ganzheitliche Gesundheitsförderung.



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.



Ingeborg Starlinger

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, eingetragene Mediatorin.



Elfriede Heinrich

NLP-Coach & Master, Qi-Gong Lehrerin, Bewegungspädagogin, Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl, ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungstraining.



Jacqueline Komosny-Ohayon

Dipl. Psychosoziale Beraterin & Supervisorin, Dipl. Mentalcoach, Kinesiologin, „Freies Herz – Aktive Meditation“, geistige und spirituelle Heilweisen. „Das Privileg Deines Lebens ist es, Du selbst zu sein.“ (Joseph Campbell)

DAS SAGEN BISHERIGE TEILNEHMERINNEN

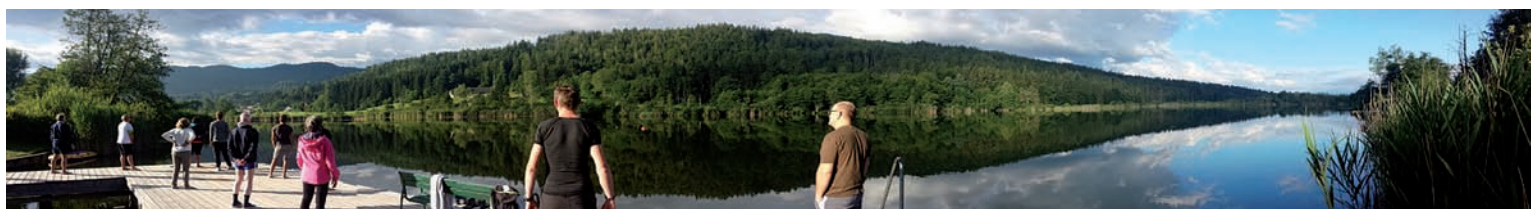
»Die ‚Reise zum Selbst‘ war für mich eine beglückende, erfüllte Zeit in einem Rahmen, der nicht nur von Wertschätzung, Achtsamkeit und Vertrauen, sondern auch von der großen Vielfalt an Fähigkeiten und Wissen – immer wieder gewürzt mit einer köstlichen Portion Humor – des leitenden sowie begleitenden Teams geprägt war. Jeder Tag bot zahlreiche, auch im Alltag leicht zu realisierende Übungsmöglichkeiten, präsent im Hier und Jetzt und ganz in meiner Mitte zu sein um mich der Welt und dem großen Reichtum des Lebens mit allen Sinnen zu öffnen. Ich fühle mich reich beschenkt und Leichtigkeit, Gelassenheit und Urvertrauen schwingen weiterhin in mir nach. Herzlichen Dank für diese wunder-volle Woche!.« **Ilse Schlager**

»Aus der Fülle der Seminar-Angebote ragt diese ‚Reise‘ einzigartig heraus, getragen durch sensible Einfühlsamkeit, Herzlichkeit, fühlbar ehrlich vermittelte Wertschätzung und Liebe zum Menschen. Das Team der ‚Reisebegleiter‘ um Wolfgang Hackl, Andrea Ilk, u.v.m., allen voran der liebenswerte Baldur Preiml mit all seiner Erfahrung, seinem Wissen garantieren neue Wohlfühl-Erfahrungen, Ruhe und Lebenslust; einfach Freude. Mit nach Hause genommen wird die Gewissheit, seinen Weg der eigenen Reise weiter gehen zu können und wollen, aber auch sehr gerne wieder kommen.« **Herbert Truetsch**

»Meine anfängliche Skepsis ist bald einer wohltuenden 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 vielerlei Hinsicht in Richtung Zufriedenheit und Lebensfreude verändert. Diese Woche gibt keine Antworten auf Fragen – sondern macht die Fragen überflüssig, da die Antworten schon in mir sind – ich habe gelernt mir selbst zuzuhören und auf das LEBEN zu vertrauen.« **Anton Puntigam**

»Ist es eine schwere Krise, ein tragisches Ereignis, eine Änderung der Lebensumstände oder auch „nur“ ein stets latent vorhandenes Gefühl der Unzufriedenheit ... alles gute Gründe, sich auf „die Reise zum Selbst“ zu begeben. Die Geschichten, die jeder einzelne Teilnehmer mitbringt, erfahren empathische Aufmerksamkeit durch behutsame Begleitung der Trainer. Endlich findet das Selbst Beachtung und das Ego – welches tagein und tagaus um seinen Stellenwert in der Gesellschaft rangelt – macht mal Pause. Alle sitzen in einem Boot und begegnen sich auf menschlicher Ebene. Ein Erlebnis, um zu sich zu kommen!« **Barbara Dirnberger**

»Fakt ist: Es gehört ein wenig Mut dazu, sich auf die Reise zum Selbst zu begeben, aber: Man wird reich belohnt – und beschenkt. Mit „nachhaltigen Werkzeugen“, die man auch anwenden kann, wenn man wieder zurück ist im „gewohnten Umfeld“. Denn hier findet endlich wahre Integration statt – dank einer wohl durchdachten, schrittweise aufgebauten „Reiseroute“, welche die Teilnehmer sanft in ihre Kraft und in ihr Innerstes führt. Hochqualifizierte Trainer mit ausgeprägter Herzensbildung begleiten die Reisenden mit einem Höchstmaß an Achtsamkeit und Wertschätzung. Man fühlt sich verstanden und geborgen. Und man kommt tatsächlich an – bei sich selbst, ausgestattet mit Selbst-Bewusstsein, Selbst-Wert, Mut und Klarheit – über sich, über seine Bedürfnisse und über die nächsten Schritte in ein zufriedenes, achtsames Leben. Acht Tage – und jede Minute ein Geschenk.« **Judith Hintersteiner**



INHALTE UND NUTZEN

- » Abseits vom beruflichen und privaten Alltag finden Sie die Möglichkeit für eine persönliche Standortbestimmung, Neuorientierung und/oder Kurskorrektur in Ihrem Leben.
- » Kraft und Energie tanken auf körperlicher und mentaler Ebene; Wege erfahren zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
- » Der Zugang zur Kraft des JETZT: Durch das Üben von Präsenz und Achtsamkeit mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren.
- » Die persönlichen Lebensbereiche reflektieren und gezielte Schritte entwickeln, um eine gute Balance zu finden. Stress-Situationen im Leben reduzieren und erfolgreich bewältigen.
- » Bewusstheit über eigene Denkmuster, Einstellungen und Glaubenssätze erlangen – Sie erhalten mehr Klarheit 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.
- » Grundgesetze sinn-voller und erfolgreicher Lebensführung – die Hermetischen Prinzipien.
- » Erhöhen des eigenen Körperbewusstseins mittels sanfter Körperarbeit und Entspannungstechniken; Wirbelsäulenpflege und mildes Herz-Kreislaufprogramm.
- » Loslassen-können von altem Vertrauten und Akzeptieren-können des Neuen als Voraussetzung für das Meistern von Krisen und herausfordernden Lebenssituationen.
- » Bewusste Ernährung und unmittelbar praktische Umsetzung: Green Smoothies, Lubrikator, Öle und Fette.
- » Verschiedene Meditationstechniken kennen lernen und ausüben – bewusst in die Stille gehen und daraus Energie und Kraft schöpfen.
- » Methoden und Werkzeuge entwickeln, um die Erfahrungen und Erkenntnisse dieser acht Tage in unseren Alltag zu integrieren und dort zu leben.

TAGESSTRUKTUR

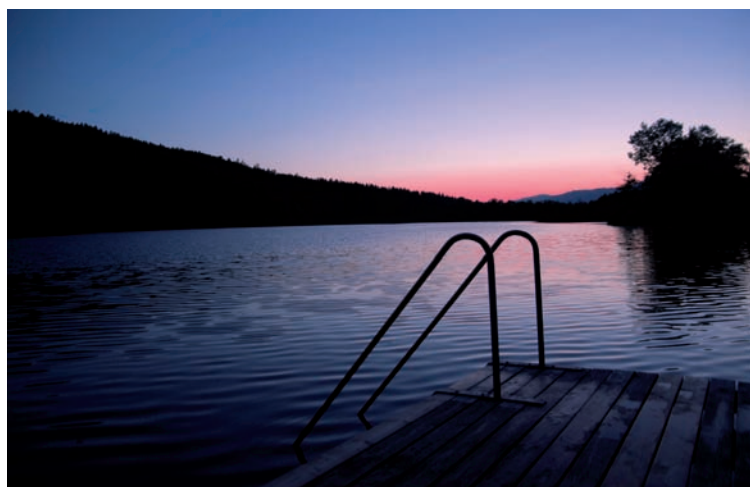
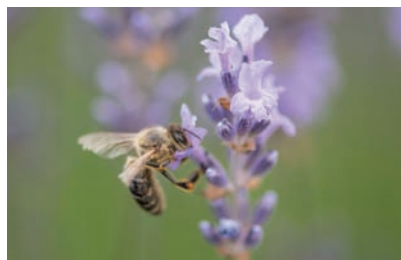
- » Aktives Erwachen (Qi Gong, Yoga, Feldenkrais, Meditation, Kun Lun, Energie-Übungen, Nordic Walking).
- » SeminarWorkshops im Plenum mit allen TeilnehmerInnen, intensives Vertiefen und Trainieren in Kleingruppen, erlebnis- und handlungsorientierte Übungen im Freien (Vormittags-, Nachmittags- und Abendeinheiten).
- » Individuelle Begleitung zu Ihren persönlichen Schwerpunktthemen (Einzelcoaching, Energiearbeit und Auflösung von Blockaden).
- » Regelmäßige Aktivierungsübungen tagsüber und entspannter Ausklang am Tagesende.

TRANSFER UND UMSETZUNG

Vor der Akademie nehmen Sie anhand eines speziellen Fragenkatalogs Ihre persönliche Standortbestimmung vor und bereiten sich so schon im Vorfeld auf diese Woche vor.

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

Nach der Akademie haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen eines Einzelgesprächs mit einem erfahrenen Coach Ihren Entwicklungsprozess zu reflektieren.





SONNENHOTEL HAFNERSEE

Das **Sonnenhotel Hafnersee** liegt inmitten eines großen Naturschutzgebietes direkt am idyllischen Hafnersee. Es ist umgeben von einer großen Grünlandschaft, Seen und Wäldern.

Dieser Platz im Keutschacher 4-Seen-Tal im Süden Kärntens bietet das richtige Ambiente zum Abschalten, Zu-Sich-Kommen und Kräfte sammeln.

www.sonnenresorts.at



DER RAHMEN

Persönlichkeiten wie Baldur Preiml und Wolfgang Hackl teilen mit Ihnen ihre Erfahrungen und ihr Wissen und begleiten Sie aktiv zu Themen wie Mobilisierung innerer Kräfte, Entspannung und Meditation, Schritte in die Selbstverantwortung und das Konzept von Ego und Selbst.

Das Trainerteam ermöglicht durch die jeweiligen Kernkompetenzen und Spezialisierungen ein gezieltes In-die-Tiefe-gehen und gleichzeitig eine sehr individuelle Begleitung der TeilnehmerInnen.

Reise zum SELBST

Acht Tage persönliche Entwicklung und Zeit nehmen für sich selbst

23. – 30. Juni 2018

Sonnenhotel Hafnersee (Kärnten)

Beginn: Samstag, 23. Juni, 15.00 Uhr

Ende: Samstag, 30. Juni, 13.00 Uhr

LEISTUNGEN UND INVESTITION

Ihre Investition von EUR 1.330,- enthält

- » PEM-Akademie, Begleitung durch Trainerteam
- » umfangreiche Unterlagen und Fotoprotokoll
- » Seminar-Zertifikat
- » Umsetzungsbegleitung (vorbereitende Unterlagen, nachbetreuendes Coachinggespräch)

Spezialtarife für Privat-Zahler!

Wiederholer- und Partnerarif EUR 1.020,-

Frühbuchertarif bis 28. Februar 2018 EUR 1.200,-

Für den Aufenthalt im Sonnenhotel Hafnersee erhalten Sie einen Spezialpreis von EUR 553,- im Doppelzimmer und EUR 623,- 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.

INFORMATION UND BUCHUNG

PEM | Office MENSCH IN BEWEGUNG

4040 Linz

Bachlbergweg 84b / 4

+43 660 45 36 205 Sandra Bruckner-Pöckl

+43 664 83 94 752 Wolfgang Hackl

office@pem.ac

www.pem.ac

