



## Frühlingsputz für Körper und Seele – eine integrale Standortbestimmung

Kennen Sie das wunderbare Gefühl nach einem Frühlingsputz? Alles hat seine Ordnung, überall Frische und Reinheit. Genau dieses Gefühl von innerer und äusserer Klarheit fokussieren wir in diesem 2 ½ tägigen Seminar.

Mit Hilfe der Integralen Theorie arbeiten wir an ihrer individuellen Standortbestimmung und vertiefen relevante Themen zum Thema Gesundheit. Wie ist mein Gesundheitsbewusstsein und wie stimmig ist mein Verhalten dazu, welche externen Faktoren haben Einfluss auf meine Gesundheit und wie gehe ich damit um?

Folgende Darstellung beschreibt Ressourcen, welche wir im Seminar in der Theorie und durch Selbsterfahrung vertiefen:



**Motivationale Ressourcen:** Sinn, Motivation, Zielerreichung, Werte

**Soziale Ressourcen:** Beziehung zu sich selbst und zu anderen

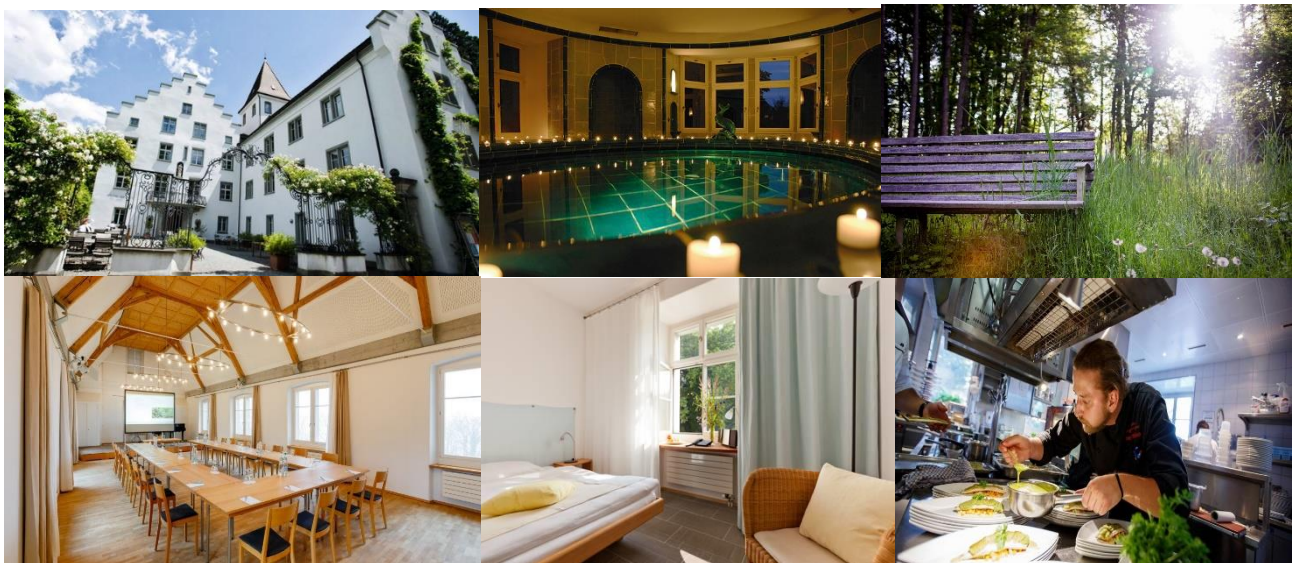
**Gesundheitsressourcen:** Ernährung, Bewegung, Erholung

**Emotionale Ressourcen:** Die eigenen Gefühle wahrnehmen

**Kognitive Ressourcen:** Aufmerksamkeitsfokussierung, gedankliche Fähigkeiten

Quelle: Eva Anliker

Für dieses einzigartige Seminar haben wir uns für einen wunderbaren, aussergewöhnlichen Seminarort entschieden – damit ihr Lernen in der passenden Umgebung geschieht. Wellness für Körper und Seele.



**Impressionen:** Schloss Wartegg, Rorschacherberg – <http://wartegg.ch>



### **Inhalte des Seminars**

- Integrale Gesundheitsförderung: Individuelle Standortbestimmung in der Theorie & Praxis
- Enneagramm: Ein Persönlichkeitsmodell zur persönlichen Schattenarbeit
- Was Veränderung so anspruchsvoll macht – ein Modell zur Reflexion
- Wildkräuter – das Heilmittel der Natur
- Stress: Entstehung, Einfluss auf Körper und Seele, Modelle zur Stressreduktion
- Kennenlernen diverser Modelle, Methoden zur integralen Gesundheitsförderung

### **Zielgruppe**

Personen, welche sich aktiv und vertieft mit der eigenen Gesundheit und ihrer Lebensführung auseinandersetzen möchten. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen und der Wunsch zur intensiven Selbstreflexion.

### **Vorbereitungsaufgabe**

Die Teilnehmenden erhalten vor dem Seminar eine Vorbereitungsaufgabe.

### **Seminardatum:**

Freitag 23.06.2017 – Sonntag 25.06.2017

### **Seminarzeiten:**

Start Freitag ab 14.00 Uhr  
Ende Sonntag bis 16.00 Uhr

### **Teilnehmeranzahl:**

Das Seminar wird ab mind. 8 Teilnehmenden und mit max. 14 Teilnehmenden durchgeführt.

### **Durchführungsort:**

- Schloss Wartegg, Rorschacherberg, <http://wartegg.ch>

### **Referentin:**

- Eveline Giger Bürli, DENK-MAL Entwicklung & Coaching, [www.denk-mal.ch](http://www.denk-mal.ch)

### **Seminarkosten:**

CHF 1200.-

Die Seminarkosten beinhalten die grosszügige Seminarpauschale pro Person, Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer, Pausenverpflegung, 3-Gang Mittagmenü, 3-Gang Abendessen im Bio Restaurant. (exkl. Gasttaxe)

### **DENK-MAL Entwicklung & Coaching und gesundheitsfaktor**

Gesundheitsfaktor wird als Konzept zur integralen Gesundheitsförderung eingesetzt. Wir unterstützen und begleiten Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf dem Weg zur physischen und psychischen, nachhaltigen Gesundheit. DENK-MAL Entwicklung & Coaching begleitet Sie und Ihre Organisation mit langjähriger Erfahrung im Bereich Coaching, Resilienztraining, Personal- und Organisationsentwicklung.

**Anmeldung:** [egiger@denk-mal.ch](mailto:egiger@denk-mal.ch) oder [eveline.giger@gesundheitsfaktor.ch](mailto:eveline.giger@gesundheitsfaktor.ch)

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Mit der Anmeldung und Überweisung des Kursbetrages ist die Reservation definitiv. Die Rechnung wird verschickt, sobald die Mindestanzahl der Teilnehmenden erreicht ist.

### **Durchführungsbedingungen**

DENK-MAL Entwicklung & Coaching behält sich das Recht vor, im Falle höherer Gewalt Seminare abzusagen. Sollte das Seminar nicht in sinnvoller Frist nachgeholt werden können, erhalten die angemeldeten Personen die bereits bezahlten Kosten zurückerstattet.

### **Annulationsbedingungen, Haftung:**

Wenn nichts Anderes erwähnt ist, gelten die folgenden Bedingungen:

Bei Annulation oder Umbuchung später als 60 Tage vor Seminarbeginn werden 50% und später als 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung wird die ganze Seminargebühr verrechnet. Bei fehlender Abmeldung oder frühzeitigem Verlassen des Seminars ist dennoch der ganze Seminarpreis fällig. Gerne akzeptieren wir kostenlos einen Ersatzteilnehmer mind. 1 Woche vor Seminarstart (Sicherstellung allfälliger Vorbereitung).

Es ist Sache der Teilnehmer/innen, allfällige Versicherungen abzuschliessen.

DENK-MAL Entwicklung & Coaching erbringt keine Versicherungsleistungen und kann für Schäden aus höherer Gewalt wie Unfall, Krankheit, Todesfall usw. nicht haftbar gemacht werden. Wir empfehlen eine Annulationsversicherung bei Ihrer Versicherung abzuschliessen, die allfällige Stornokosten abdeckt.

Die Haftung für Personen- und Sachschäden während der unmittelbaren Seminarveranstaltung, sowie für die von DENK-MAL Entwicklung & Coaching organisierten Rahmenveranstaltungen, mit Ausnahme für absichtlich oder grobfahrlässig zugefügte Schäden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.