



## INTENSIVWORKSHOP RETREAT – RESET AND RECHARGE

Moderne Führungskräfte und Fachexperten, müssen sich tagtäglich komplexen Anforderungen stellen. Immer wieder gibt es Arbeitsspitzen, wo die Beanspruchung schier endlos hoch anhaltend zu sein scheint. Gönnen Sie sich drei Tage Auszeit. In einer Form, wo Sie am vierten Tag mit neuem Schwung und Elan an Ihren Arbeitsplatz zurück kehren. Sie erholen sich nicht nur besser als am Wochenende vor dem Fernseher, oder im Kurzurlaub mit dem Partner, Sie tun gleichzeitig auch etwas für sich, weil Sie Zeit mit sich selbst verbringen. Darüber hinaus verschaffen Sie sich ein Gruppenerlebnis und genießen die Strukturvorgaben der Trainer, um völlig abschalten zu können und endlich los zu lassen.

Dieses Setting gibt Ihnen wieder Kraft und verleiht Ihnen neue Energie um sich neuen Herausforderungen zu stellen. Sie erhalten auch Übungen und Methoden, die Sie in stressvollen Zeiten zu Hause weiter führen können, um entspannen zu können. Es erwartet Sie eine Mischung aus mindfulness und nature therapy. Ein Mix der die Seele wieder durchatmen lässt. Eine Möglichkeit sich vor allen Dingen seelisch wieder zu regenerieren. Entspannung und Rückbesinnung auf sich selbst klärt auch die Gedanken und lässt Sie wieder bewusster sein. Dh. in stressvollen Zeiten schalten Sie weniger schnell den „Autopilot“ ein sondern erkennen ablaufende Stressmuster und schaffen dadurch Zeitfenster der bewussten Wahrnehmung.

[www.aumaier-academy.com](http://www.aumaier-academy.com)



# INTENSIVWORKSHOP RETREAT



---

## ZIELGRUPPE:

Führungskräfte und Fachexperten  
Begrenzte Teilnehmeranzahl:  
8 bis 10 Teilnehmer

---

## ZIELSETZUNGEN:

- Auszeit aus dem Alltag
- Stress loslassen, neue Energie tanken
- Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken
- neue Möglichkeiten um zu Entspannen und Stress zu begegnen

---

## ABLAUF:

- 3 Tage Intensivworkshop
- ausprobieren von Methoden, Selbstreflexion, Körperwahrnehmungsübungen
- Bewegung in der Natur

---

## INHALTE:

### Tag 1 / Ankommen – Stress reduzieren

- aus dem Alltag aussteigen
- ruhig werden ankommen
- sich entspannen

### Tag 2 / in Balance kommen

- Bewegung in der Natur (kleine Wanderung)
- Achtsamkeitsübungen
- Atem- und Entspannungsübungen

### Tag 3 / Energie tanken

- energiebringende Übungen
- Hochfahren der eigenen Energie
- energievoll in den Alltag zurück kehren

---

## TERMINE:

**13. – 15. November 2019**  
jeweils 09.00 – 17.00 Uhr

---

## TRAINER:

Mag. Ulrike Kriener  
Klinsche- und Gesundheitspsychologin

Karin Malle-Suppan  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

---

## ORT:

Refugium Hochstrass  
Hochstrass 7  
3073 Stössing

---

## PREIS:

€ 1.900,00 netto zahlbar  
unmittelbar nach Anmeldung  
inkl. zwei Nächtigungen und  
Verpflegung für 3 Tage  
Early Bird Preis bei Anmeldung  
bis zum 30.06.2019 – 10% Abzug  
Anmeldeschluss bis 15.10.2019

Begrenzte Teilnehmeranzahl:  
max. 10 Teilnehmer pro Lehrgang

---

## ANMELDUNG:

ulrike.kriener@aumaier.com  
Telefon 0676 672 70 20  
„Retreat“