



Partner für menschengemäße
Unternehmensentwicklung



Exklusiv-Seminar „In Balance“

Bündeln Sie Energie für Ihre beruflichen Herausforderungen!

Dieses Seminar lädt Sie ein...

...inne zu halten und anzukommen
...effektive Entspannungsmethoden auszuprobieren
...Energie aufzutanken und einfach mal zu genießen.

Es ermöglicht Ihnen...

...bemerkenswerte Einblicke in das Thema Balance statt Burnout
...exklusive Einzelgespräche mit unserem YogaCoach
...Raum und Zeit zur Selbstreflexion
...und neue Wege zur Gelassenheit und Wohlbefinden.

Gönnen Sie sich, Ihren MitarbeiterInnen oder Ihren Führungskräften ein Balance-Seminar am wunderschönen Spitzingsee. Die einzigartige Umgebung bietet Ihnen perfekten Raum und Zugang zur gesunden Lebensbalance.

Das erwartet Sie...

1. Tag

Zum idealen Einstieg ins Seminar lernen Sie Ihren YogaCoach und die SeminarteilnehmerInnen beim gemeinsamen Abendessen kennen. Im Anschluss können Sie an einer Tiefenentspannung teilnehmen.

2. Tag

Wir beginnen mit Informationen zum Thema Balance statt Burnout. Anschließend wird ihr Kopf mit Yoga frei. Nach der Mittagspause gönnen Sie sich eine Entspannung mit Neuroimagination und haben Gelegenheit zur Selbstreflexion. Yoga für mehr Konzentration und Kreativität sowie ein Coachingspaziergang in der Natur runden den Nachmittag ab. Bis zum Abendessen haben Sie Zeit für sich sowie für Einzelgespräche mit Ihrem YogaCoach. Lassen Sie im AlpenSpa die Seele baumeln und genießen Sie die Stimmung am See.

3. Tag

Frühaufsteher dürfen sich auf eine Morgenmeditation freuen. Nach dem ausgiebigen Frühstück nehmen Sie sich Zeit zur Eigen- und Gruppenreflexion. Mit Yoga Fit-durch-den-Tag geht es zum Vital-Lunch. Mit Tiefenentspannungen und Einzelgesprächen lassen Sie das Seminar ausklingen und begeben sich entspannt auf die Heimreise.

Nachhaltigkeit ist uns wichtig: Freuen Sie sich auf eine Stunde Telefoncoaching 4 Wochen nach Ihrem Seminar.

Wie Sie und Ihr Unternehmen profitieren?

Ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte...

- halten inne und reflektieren mit professioneller Anleitung
- verbessern die Körperwahrnehmung
- lernen ihre Grenzen kennen
- kehren entspannt und engagiert in den Arbeitsalltag zurück
- bleiben gesund und leistungsfähig.

Verschenken Sie dieses innovative Seminar.

Ihre Wertschätzung und Anerkennung wirkt nachhaltig und begeistert!



EinfachStimmig
Telefon: +49 911 27 86 66 45
nuernberg@einfachstimmig.de
www.einfachstimmig.de



Ihr YogaCoach: Renate Freisler



Detaillierter Programmablauf

1. Tag

bis 18:00 Individuelle Anreise
19:30 Gemeinsames Abendessen
21:30 - 22:00 Tiefenentspannung

2. Tag

09:00 - 12:30 Einführung und Informationen zum Thema Balance statt Burnout, Kopf-frei-Yoga
12:30 - 13:30 Mittagspause mit Vital-Lunch
13:30 - 17:00 Neuroimagination, Selbstreflektion, Yoga für Konzentration und Kreativität, Coachingspaziergang
17:00 - 20:00 Zeit für sich und Einzelgespräche mit Ihrem YogaCoach
20:00 Gemütliches Abendessen

3. Tag

08:00 - 08:30 Sanftes Morgenyoga und Meditation
10:00 - 13:00 Eigen- und Gruppenreflektion, Fit-durch-den-Tag-Yoga
13:00 - 14:00 Mittagspause mit Vital-Lunch
14:00 - 16:00 Tiefenentspannung – KörperScan, Zeit für Einzelgespräche mit Ihrem YogaCoach
ab 16:00 Wochenend-Ausklang und individuelle Abreise

Individuelles Telefoncoaching nach 4 Wochen

- Die Bewegungs- und Entspannungspausen entsprechen den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung.
- Für die Übungen sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede/r TeilnehmerIn übt so, wie es für sie/ihn angenehm ist.
- Ihr YogaCoach zeigt, wie man mit Yoga und inneren Bildern verbrauchte Energie loslässt und neue Energie aufbaut.
- Faszinierende Atemtechniken und ihre Wirkungsweise führen zur Entspannung. Die Körperwahrnehmung wird trainiert.
- Bitte bequeme Trainingskleidung und leichte Outdoor-Schuhe mitbringen.

Erleben Sie die Wirkung dieses Balance-Seminars, das so individuell ist, wie Sie und Ihre MitarbeiterInnen!

Ihre Anmeldung per E-Mail an inbalance@einfachstimmig.de oder Post

Exklusiv-Seminar „In Balance“

Dauer: 2,5 Tage

Ort: Arabella Alpenhotel am Spitzingsee
Seeweg 7, 83727 Schliersee-Spitzingsee
www.arabella-alpenhotel.com

Anmeldung zum Seminar mit Unterkunft im

EZ oder DZ am:

26. - 28. April 2013 (Fr/Sa/So)

28. - 30. April 2013 (So/Mo/Di)

20. - 22. September 2013 (Fr/Sa/So)

22. - 24. September 2013 (So/Mo/Di)

Ich habe die Rahmenbedingungen auf www.einfachstimmig.de/agb gelesen und akzeptiert.

*Falls Firma/Firmenadresse des Teilnehmers ggf. ungleich der Rechnungsadresse ist, bitten wir Sie, uns das mitzuteilen.

1.699 Euro pro TeilnehmerIn im EZ zzgl. MwSt.

1.599 Euro pro TeilnehmerIn im DZ zzgl. MwSt.

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen und Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks und Getränke während des Seminars). Getränke zum Abendessen/Bar sind von jedem/r TeilnehmerIn gesondert bei Abreise im Hotel zu entrichten. Die Preise sind Nettopreise zzgl. 19 % MwSt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 6 bis 10 Personen.

TeilnehmerIn Vor- und Nachname:

Firma/Firmenadresse*:

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ort, Datum

Unterschrift

EinfachStimmig
Telefon: +49 911 27 86 66 45
nuernberg@einfachstimmig.de
www.einfachstimmig.de