

**- Intensivseminar -  
Work-Life-Balance für Führungskräfte, Selbständige und  
Unternehmer – zur Burn-Out-Prophylaxe**

Auszeit im Kloster Maria Kirchentail in den Loferer Steinbergen, Österreich  
(auch für Wiederholer: zur Vertiefung und Weiterführung der Inhalte)

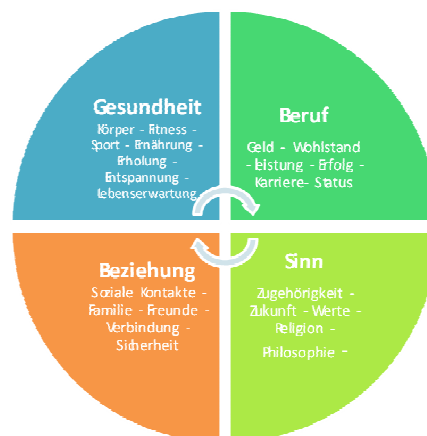


**„Kraft schöpfen und abschalten“  
von 27.-30. Juni 2012**

„...an einem der schönsten, idyllischen und ruhigsten Plätze, die es hier in unseren Breiten noch gibt“.... (Zitat Peter Gr., Manager BMW)

**Auszeit – Entspannung – Standortbestimmung - Lebensfreude**

Work-Life-Balance bedeutet ein Gleichgewicht zu finden zwischen Arbeits- und Privatleben und die vier wichtigsten Lebensbereiche in Balance zu halten:

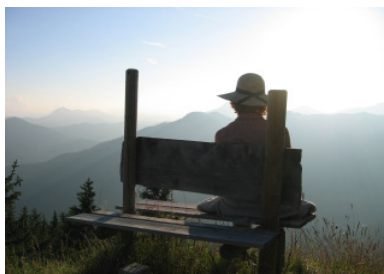
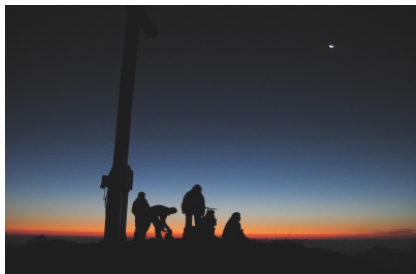


Bei diesem Seminar geht es darum eine Balance zu finden, um gesund und leistungsfähig seinen Beruf auszuüben und Herausforderungen und Pflichten mit einem guten Gefühl nachgehen zu können.

Ziel ist es, aufgetankt und voller Energie in den Alltag zurückzukehren mit praktischen Impulsen für eine gute Work-Life-Balance und einer persönlichen Standortbestimmung. Mit wunderschönen Wanderungen in den Loferer Steinbergen und Zeit für sich selbst können Sie sich intensiv erholen.

## Inhalte und praktische Umsetzung:

- Entwicklung eines individuellen Plans für die eigene Work-Life-Balance
- Praktische Umsetzung mit Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Schöne Erlebniswanderungen rund um Maria Kirchental in den Loferer Steinbergen
- Erlernen von Entspannungsmethoden und Meditation, „Abschalten lernen“
- Gruppen- und Einzelcoaching, Persönlichkeitsbildung
- Bestimmung von beruflichen und privaten Zielen



## **Systemisches Coaching in der Natur**

Das ist Lernen, Veränderung und Entwicklung durch Erfahrungen in der Natur. Es werden verschiedene Aktivitäten durchgeführt, die Möglichkeiten bieten sich selbst in der Eigenwahrnehmung zu hinterfragen.

Die Tage der Auszeit sollen ganz bewusst einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beinhalten, eine Mischung zwischen Ruhe – Zeit für sich - bei sich Ankommen und zusammen unterwegs sein, sich erleben und Freude spüren.



Die Tage der Auszeit finden in einem sehr persönlichen und individuellen Rahmen innerhalb einer Kleingruppe von 5-10 Personen statt. Wir werden Wanderungen von ca. 2-3 Stunden mit Pausen durchführen.

Sie bekommen vor Kursbeginn noch weitere Informationen und eine Ausrüstungsliste zugeschickt.

### **Fakten:**

**Wo:** Kloster Maria Kirchenttal in den Loferer Steinbergen, Oberösterreich  
in der Nähe von Zell am See und St. Martin  
**Anreise:** Mittwoch abend  
**Beginn:** **Mittwoch, den 27. Juni um 18 Uhr mit dem Abendessen**  
**Ende:** **Samstag, den 30. Juni 13 Uhr mit dem Mittagessen**

Unterbringung im Nebenhaus des Klosters in wesentlichen und schönen Einzelzimmern, manche mit Etagendusche.

### **Tagesablauf:**

8.00 Uhr Körperbewusstsein draußen - bewusst den Tag beginnen  
8.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
ab 10.00 Uhr Aufbruch zum Wandern

während dem Wandern: Elemente für Standortbestimmung, Coaching, Persönlichkeitsbildung und Entspannung

ca. 14 Uhr Heimkommen nach Maria Kirchenttal  
-Zeit für sich-  
17.00 Uhr Abendessen  
18.30 Uhr Hintergrundwissen oder Workshop zu Work-Life-Balance

**Seminargebühr mit Verpflegung und Unterkunft: 690€ + Mwst.**

(kann als Fortbildungsseminar von der Steuer angesetzt werden)

### **Seminarleitung: Barbara Loferer**

Studium Diplomsportwissenschaften in München,  
Trainerin und Seminarleiterin für Gesundheit und Work-Life-Balance,  
Fortbildungen in Coaching und Persönlichkeitsbildung,  
Entspannungstraining und Meditation

Ich freue mich auf Sie!

**Herzliche Grüße**  
**Ihre Barbara Loferer**

Zur Anmeldung und bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:  
**mobil: 0174-3475050; loferer@auszeit-erleben.net**

Dieses Seminarangebot wird auch firmenintern durchgeführt.  
Sprechen Sie mich darauf an!

„Auszeit“  
www.auszeit-erleben.net  
loferer@auszeit-erleben.net  
mobil: 0174/3475050



**Anfahrt Loferer Steinberge, Maria Kirchentäl**  
siehe auch [www.maria-kirchentäl.at](http://www.maria-kirchentäl.at)

