

Dreitägiges Seminar in der „Dorfschule Hesseln“ vom 30.09.-03.10.2011

Planlos verplant?

Stress regulieren, Balance finden und dem eigenen Leben Richtung geben.

– Für einen gesunden Umgang mit Belastungen und mehr Lebensqualität im Alltag.

*„Mehr Dinge schneller zu tun, ist kein Ersatz dafür, das Richtige zu tun.“
Stephen R. Covey*

Liebe Interessierte an meinen offenen Seminarangeboten!

Gelassenheit trotz Stress – das wünschen sich viele, die von einem Termin zum nächsten eilen und in viele Verpflichtungen eingebunden sind. Je mehr die Anforderungen im Alltag steigen, umso häufiger treten Stress-Symptome auf. Diese sind jedoch nicht nur von außen bestimmt. Sie können sich auch überall dort entwickeln, wo eigene Ansprüche übersteigert wirken, klare Entscheidungen fehlen oder persönliche Wünsche und Bedürfnisse auf lange Sicht vernachlässigt werden. Aber wie können wir mit den alltäglichen beruflichen und privaten Anforderungen umgehen, ohne auf Dauer die eigenen Ressourcen zu verbrauchen, in eine „Getriebensein“-Spirale zu geraten oder immer unzufriedener zu werden?

Ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit in Beruf und Privatleben ist eine individuelle Balance zwischen vier grundlegenden Lebensbereichen – den Bereichen Leistung, Körper, Beziehungen und Sinn. Sich diese zu gestalten erfordert täglich bewusste Entscheidungen und eine kontinuierliche Ausrichtung dieser vier Balancebereiche auf das, was wirklich Priorität hat. Denn in dem oft undurchdringlich erscheinenden Gewirr von konkurrierenden – eigenen und fremden – Anforderungen sind wir auf Klarheit angewiesen – Klarheit über das, was persönlich wertvoll und am wichtigsten ist.

Dieses **dreitägige Seminar** richtet sich an Menschen, die Wege suchen, mit akuten Belastungssituationen besser umzugehen, sich insgesamt mehr Lebensqualität schaffen möchten – und langfristig berufliche, partnerschaftlich-familiäre und ganz persönliche Lebensträume in Einklang bringen möchten.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, „anzuhalten“, sich neu auszurichten und sich gleichzeitig zu erholen und aufzutanken. Mithilfe einer ausgewogenen Mischung aus theoretischen Hintergrundinformationen, Erfahrungsaustausch in Groß- und Kleingruppen, alltagsbezogenen Entspannungstechniken, kreativen Methoden und speziellen Coaching-Übungen untersuchen Sie Ihr Stresserleben und persönliche Reaktionsmuster in Belastungssituationen, erkennen Sie Warnsignale, steigern Ihr Bewusstsein für Ihre Ressourcen und deren Pflege – und entdecken individuelle Veränderungsmöglichkeiten. Gleichzeitig reflektieren Sie Ihre aktuelle Alltagssituation im Hinblick auf die vier Balancebereiche und bereichern diese mit Ihren individuellen Wünschen, Bedürfnissen und Visionen, wodurch Sie auch (berufliche) Motivationsfaktoren (wieder) finden können. Darüber hinaus lernen Sie Übungen kennen, die auch im Alltag leicht anzuwenden sind, Ihnen das Abschalten erleichtern und Gelassenheit ermöglichen.

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie trotz vielfältiger Anforderungen Ihr Leben selbst bestimmt gestalten, für Ausgleich zum Schutz Ihrer Gesundheit sorgen und Ihre individuelle Balance selbst kreieren können. Freuen Sie sich außerdem auf **genussvolle Tage**, die trotz intensiver Seminararbeit auch für Leichtigkeit sorgen und ausreichend Erholungsmöglichkeiten bieten. Regelmäßige Entspannungsphasen, leckeres Vollwertessen zubereitet von einer eigenen Köchin, längere Mittagspausen, die zu Spaziergängen in der Natur oder Nichtstun einladen, Musik als Verbindung zu anderen Erlebniswelten und eine kostenlose Sauna mit direktem Gartenzugang runden das Seminar ab.

CARMEN NITKA
Coaching & Entwicklung

Petrusstraße 6a, 53225 Bonn
fon: 0228 / 85 04 76 55, info@carmen-nitka.de
www.carmen-nitka.de

Seminarhaus & Organisatorisches – Termin, Kosten & Anmeldung

Die ehemalige „**Dorfschule Hesseln**“ liegt am Rande des Westerwaldes, etwa 5 km von Linz am Rhein entfernt. Das Seminarhaus liegt in idyllischer Alleinlage am Rande des kleinen Dorfes St. Katharinen-Hesseln. Dennoch ist es von der Autobahnabfahrt der A3 (Bad Honnef-Linz) in etwa 10 min. zu erreichen.

Unter www.dorfschule-hesseln.de finden Sie weitere Informationen und Fotoimpressionen.

Termin

30. September – 3. Oktober 2011

- Das Seminar beginnt am Freitag um 17.00 Uhr und endet am Montag (Feiertag) nach dem Mittagessen.

Seminargebühren (zzgl. 19% MwSt.)

€ 235,- pro Person (Fr. Abend bis Mo. Mittag); zzgl.

- € 75,- für 3 Tage Vollverpflegung (4 Mahlzeiten, vegetarische Vollwertkost)
- € 165,- für 3 ÜN im EZ (bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen);
Die Übernachtungskosten für die drei Tage reduzieren sich bei mehr Teilnehmern auf minimal € 95,- für 3 ÜN im EZ bei der maximalen Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Seminarleitung, Information & Anmeldung



Nähere Informationen zu meiner Person und Arbeit finden Sie auf meiner homepage unter www.carmen-nitka.de.

Wenn Sie Fragen haben, berate ich Sie gerne persönlich. Rufen Sie mich an unter **0228 / 85 04 76 55** oder schicken Sie mir eine e-mail – **ich rufe Sie gerne zurück!**

Anmeldungen bitte an info@carmen-nitka.de.

Die Teilnehmerzahl ist auf **maximal 12 Personen** begrenzt.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und die gemeinsame Arbeit!

Carmen Nitka

CARMEN NITKA
Coaching & Entwicklung

Petrusstraße 6a, 53225 Bonn
fon: 0228 / 85 04 76 55, info@carmen-nitka.de
www.carmen-nitka.de