



# Entspannungs- und Persönlichkeitsentwicklungsseminar für Fach- und Führungskräfte

Ein **Intensivseminar** als effektive Vorbereitung für  
Ihre Ferien und Ihren Urlaub: „**Ihrer Entspannungszeit**“



*Es gibt wichtigere Dinge im Leben, +  
als beständig dessen Geschwindigkeit  
zu erhöhen.*

*Mahatma Gandhi*

Was uns oftmals schwer fällt, ist es den Zugang zu seinen eigenen Gefühlen zu bekommen. Jeder kennt doch Wut und Mut, Traurigkeit und Fröhlichkeit, doch wir lernen von Kindheit an, dass wir möglichst nur die sogenannten guten Gefühle ausleben sollen. Tatsächlich jedoch kann die moderne Hirnforschung mit bildgebenden Verfahren nachweisen, dass wir ALLE Gefühle in uns erleben. Und hier ist auch mein Ansatz zu finden.

Gemeinsam befassen wir uns mit den vielfältigen Emotionen in uns und unseren zwei Grundbedürfnissen:

**Verbundenheit** und **Wachstum** - körperliche sowie geistige - spielen hierbei die Hauptrolle. Der Fokus liegt im Benennen eigener Bedürfnisse, dem Entdecken unterschiedlichster Gefühlsanteile in uns und dem intensiven Erfahren und vor allem Wahrnehmen dieser.

## Zielgruppe

Alle Fach- und Führungskräfte, die ihr Energiepotenzial verbessern und dem Stress positiv begegnen wollen.

## Methoden

Dieses Intensivseminar wird sich stark an den Bedürfnissen der Teilnehmer und der Gruppe orientieren:

- Wahrnehmungsschulung
- Selbstwahrnehmungstraining
- Abgrenzungstraining
- Verschiedene Meditations- und Entspannungsformen sowie individuell persönliches Training

Coaching und Selbstreflexion, Entspannungs- und Ressourcenübungen, stimmen Sie auf Ihre bevorstehenden Ferien in einer ganz anderen Art und Weise ein. Somit haben Sie die Möglichkeit Ihre freie Zeit, Ihre Ferien oder Ihren Urlaub aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

## Ihr Nutzen

Wir leben in einem Zeitalter der Beschleunigung, in dem wir in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen wollen und hierfür unsere ganze Leistungsfähigkeit benötigen. Kein Wunder, dass viele Menschen unter Dauerstress leiden, sich ausgebrannt und aus der Balance geraten fühlen. Um beruflich erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben, teilen wir unser Leben in drei wesentliche Erfolgsparameter auf und balancieren zwischen:

**Zeit** als knappe Ressource, **Gesundheit** und **Qualität der Beziehungen** zu wichtigen Personen.

Durch eine Verbesserung Ihres individuellen Stressmanagements und der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen in seinem komplexen sozialen Netzwerk, steigern wir unsere körperliche und mentale Fitness und unsere Freude an der Leistung. In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, mit deren Hilfe Sie Ihr inneres Gleichgewicht stärken und Ihre Verhaltenskompetenzen für Belastungssituationen erweitern können.

## Termine

**24.-27.03. 2013**

**08.-11.07. 2013**

**14.-17.10. 2013**

## Gesamtpreis

**897,- Euro**

Dieses 4-Tage Intensivseminar beinhaltet die Unterbringung im Einzelzimmer mit gesunder ayurvedischen Vollverpflegung. Wahlweise können Sie außerdem zwischen einer ayurvedischen Ganzkörpermassage (1 Stunde) oder einer ayurvedischen Fuß- oder Teilkörpermassage (45 Minuten) wählen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt.



*„Die besten Reformer, die die Welt je gesehen hat,  
sind die, die bei sich selbst neu angefangen haben!“  
(George Bernard Shaw)*

## Sandra Ehrenberg

---



- Entspannungstrainerin  
(Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen (PMR), Phantasiereisen zum inneren Ort der Ruhe und Regenerationen, Klangschalenmassage, Reise durch die Chakren und Wege zu ihrer Harmonisierung, Qi Gong)
- Gesundheitstrainerin
- Selbständige Beraterin, Trainerin & Coach
- Dozentin im Bereich der Erwachsenenbildung

Mehr zu meinem Werdegang unter : [www.sandraehrenberg.de](http://www.sandraehrenberg.de)

## Tagesablauf

- Gemeinsames Frühstück
- 3 Std. Training
- Gemeinsames Mittagessen
- 1 Std. zur freien Verfügung
- 2 Std. Entspannungstraining
- Kaffeepause
- 1 Std. Phantasiereise/ Klangschalen
- Gemeinsames Abendessen, danach freie Zeit oder Ihr individuelles Massageprogramm

## Location

Das Intensivseminar findet im wunderschönen Haus Ebersberg statt, welches sich in mitten des 15.000 m<sup>2</sup> großen Nationalparks „Kellerwald“ befindet. Mit seinem alten Baumbestand und den ruhigen Liegewiesen sorgt er für eine ganz besondere Atmosphäre. Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.haus-ebersberg.de](http://www.haus-ebersberg.de)

## ANMELDUNG

---

### Sandra Ehrenberg

fon: +49. 5542. 500983

mail: [info@sandraehrenberg.de](mailto:info@sandraehrenberg.de)

page: [www.sandraehrenberg.de](http://www.sandraehrenberg.de)

