



Exklusiv-
Seminar
10.-12.
Sept. 2016

Exklusives Wochenend-Seminar in den Bündner Bergen: **Life Mission**

Stehen Sie gerade an einer Wegkreuzung in Ihrem Leben? Oder befinden Sie sich in einem Veränderungsprozess und das Neue ist noch nicht ganz klar?

Das Life Mission Seminar bringt Ihnen Klarheit:

- ❖ für eine Standortbestimmung
- ❖ beim Einstieg ins Berufsleben (habe ich den richtigen Beruf gewählt?)
- ❖ wenn mich mein Job langweilt oder nicht mehr fordert (welche sonstigen Möglichkeiten gibt es?)
- ❖ für ein Sabbatical/Auszeit (wie komme ich in meiner Auszeit meinen Träumen auf die Spur?)
- ❖ bei Beförderung/Ernennung zur Führungskraft (welche Werte, Ambitionen und Träume leiten mich an?)
- ❖ beim Schritt in die Selbständigkeit (welcher Herzenswunsch gibt mir Kraft?)
- ❖ als Paar neue Wege zu gehen (welche gemeinsamen Lebensvisionen haben wir?)
- ❖ wenn die Kinder ausgeflogen sind (wie gestalten ich/wir unsere Zeit jetzt? Welche frischen Perspektiven tauchen auf?)
- ❖ für den 3. Lebensabschnitt (was möchte ich im nachberuflichen Lebensalter erleben und in die Welt bringen?)



Exklusives Wochenend-Seminar in den Bündner Bergen: **Life Mission**

Exklusiv-
Seminar
10.-12.
Sept. 2016

Welchen **persönlichen Fussabdruck** möchten Sie in der Welt hinterlassen? Kennen Sie Ihre Kernanliegen, Werte und inneren Bilder, die Ihrem Leben und Beruf implizit zugrunde liegen? Wo wollen Sie persönlich wachsen? In welchen Kontext wollen Sie Ihre Schaffenskraft und Energie stellen?

In diesem Seminar wenden wir uns vertieft unseren Wertvorstellungen zu und erarbeiten visionäre Realitäten, die uns im Alltag wirksamer, klarer und kraftvoller machen. Dazu schöpfen wir kreativ aus inneren Erfahrungen, Körperübungen sowie kurzen Meditationen.

Inhalte:

- ❖ Bedeutung und Wirkung von Kernanliegen, Werten und Visionen
- ❖ Inhalte und Format einer persönlichen Mission und Vision
- ❖ Entwicklung & Gestaltung eines Ressourcenfeldes
- ❖ Übungen und Beispiele wie der persönliche Fussabdruck im Alltag genutzt werden kann



Exklusives Wochenend-Seminar in den Bündner Bergen: **Life Mission**

Exklusiv-
Seminar
10.-12.
Sept. 2016

Folgendes Seminarbuffet erwartet Sie:

- ❖ Impulsreferate zu den Aspekten von persönlichen Werten, Ambitionen und Träumen
- ❖ Dialogische Übungen zu zweit, zu dritt und im gesamten Plenum
- ❖ Qi Gong und Körperübungen
- ❖ Selbstreflexion und Spass
- ❖ Selbstwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- ❖ Nordic Talking und Love Shower

Teilnehmerkreis:

- ❖ Visionäre Führungskräfte, Weiterdenkerinnen, Sinnsucher, Gipfelstürmer, Perlentaucherinnen
- ❖ Geeignet auch für berufstätige Paare, die diesen Fragen gemeinsam nachgehen möchten

Location, Preis und Anmeldung:

- ❖ Design Berghotel Wanna, St. Antönien - www.wanna.ch (1.5h Autofahrt von Zürich)
- ❖ 1'100 CHF Person (Sharing im DZ)
- ❖ 2'000 CHF bei Anmeldung von 2 Personen
- ❖ Inklusive: 2 Übernachtungen mit Vollpension (exkl. Getränke), Kurskosten, Sauna, Hot Tub
- ❖ Anmeldung bis 9.7.2016 bei: edith@ausdermitte.ch

Eckdaten:

- Samstag, 10.9.: Anreise und Start Seminar um 10:00
- Montag, 12.9.: Ende um 14:00 nach Imbiss (Knabenschüssen)

Leitung: Caspar Fröhlich und Edith Hauser



Caspar Fröhlich

Top-Management Berater und Autor. Er spricht und schreibt über innovative Leadership-Ansätze, den respektvollen Umgang zwischen Chefs und Mitarbeitern und Ideen, wie man das Leben stärker an den persönlichen Kernanliegen ausrichten kann.

Sein Leadership-Blog "Manage Your Boss" auf tages-anzeiger.ch erreicht wöchentlich bis zu 10'000 Leser.

www.froehlich-coaching.ch

Edith Hauser

Yogalehrerin und Shiatsu Therapeutin. Sie gestaltet körperorientierte Rahmenprogramme für Seminare und Workshops aus Disziplinen wie Yoga, Qi Gong und Meditation. Sie ist Mit-Inhaberin des Unternehmens "Aus der Mitte Yoga & Zen Shiatsu GmbH" in Zürich.

www.ausdermitte.ch

Zusammen...

sind wir ein Paar, das in Zürich lebt. Wir setzen uns ein für ein gesellschaftliches Umfeld, in dem sich Menschen mit Respekt behandeln, viel lachen und sich wohl fühlen mit sich selbst. Und die ihr Leben aufgrund einer persönlichen Vision gestalten und auch innerlich wachsen wollen.

Fröhlich eben – und aus der Mitte.

