



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hochsommer. Sommerpause. Sommerferien ... Spätsommer ...

So ganz anders kommt das Frankfurter Lebenstempo daher als in Asien. Sie wissen sicherlich, dass ich Ende Juli sanft in Frankfurt gelandet bin. In meinem Handgepäck war einiges für Sie dabei: Asiatisches Lebenstempo, Ideen und Impulse, E-Booklets. Lassen Sie sich begeistern und zunächst in die Natur locken. Der Sommer bietet die Chance zu experimentieren und mal ganz andere Wege zu gehen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und Leichtigkeit.

Diesen Newsletter verschicke ich heute das erste Mal automatisch über ein ganz besonderes "Tool". Herzlichen Dank an Inga Palme, die mich hier unterstützt hat. Bitte schreiben Sie mir, falls die persönliche Anrede nicht funktioniert hat, auf die ich ganz besonderen Wert lege. Gefällt Ihnen der Look? Über Ihre Anregungen, Fragen und Verbesserungsvorschläge freue ich mich. Schreiben Sie mir bitte eine E-mail. Dankeschön.

Das sind die Themen des August-Newsletters "Lebenstempo entdecken"

1. Erster Workshop Ende August: Sinnvolle Work-Life-Balance ... in der Krise machbar?
2. Sommer-Special vom 20. August bis Ende September 2009
3. Der Wert: Abschied nehmen
4. Bewegung im Ostpark: Wie ein Chinese rückwärts gehen.
5. Eine positive Resonanz: Coaching für den Professor.
6. Neue Kooperationspartnerin: Sabine Braunegger

### **1. Erster Workshop Ende August: Sinnvolle Work-Life-Balance**

Nächste Woche am Donnerstag, dem 28. August, findet um 17.00 Uhr der erste Sinnier-Workshop in der Eysseneckstraße im Nordend statt. Damit beginnt der Auftakt zur regelmäßigen Sinnierabend-Reihe. Das Thema, das uns beschäftigen wird: "Sinnvolle Work-Life-Balance. In der Krise machbar?" Klicken Sie hier zu den Sinnier-Workshops. Teilnahmegebühr: 45\* Euro pro Person inkl. Getränke. Wenn Sie sich zu zweit anmelden, zahlt die 2. Person 35\* Euro. Wenn Sie sich noch heute anmelden, gilt der Early- Bird-Preis von 39\* Euro. Fühlen Sie sich angesprochen? Schreiben Sie mir bitte eine E-mail, wenn Sie sich anmelden möchten. \*Die angegebenen Preise verstehen sich zzgl. Mehrwertsteuer.

## **2. Sommer-Special vom 20. August bis Ende September 2009**

Für alle die mehr Sinn suchen, sich ausgebrannt und zeitlich fremd-bestimmt fühlen... alle, die ihr eigenes Lebenstempo entdecken mögen oder sich immer wieder selbst im Weg stehen: Gönnen Sie sich ein Coachinggespräch. Investieren Sie in Ihre persönliche Weiterentwicklung und in Ihre Leistungsfähigkeit. Greifen Sie zu und buchen Sie eine Coachingeinheit (60 Minuten) zum Preis von 95 Euro (anstatt 130 Euro. Sie sparen 35 Euro). Eine halbe Stunde Telefon- oder E-Mail-Coaching zum Schnuppern kostet 45 Euro anstatt 65 Euro. Dieses Sommer-Angebot gilt vom 20. August bis zum 30. September 2009.

Schreiben Sie mir bitte eine E-mail und buchen Sie Ihre Zeit bei mir jetzt. Klicken Sie hier zur Einstimmung auf den kostenlosen Lebenstempo-Check.

## **3. Der Wert "Abschied nehmen"**

Die letzten Wochen in Hongkong standen ganz unter dem Stern "Abschied nehmen". Das "Auf Wiedersehen sagen" wollte kein Ende nehmen. 6 Familien in unserem Freundeskreis haben Hongkong verlassen. Diejenigen, die geblieben sind, werden sich neu orientieren müssen. Neue Freundschaften werden geschlossen, neue Aktivitäten ausprobiert. Diejenigen, die nach Hause kehren oder in ein anderes fremdes Land umziehen, haben es nicht einfacher. Ist der Abschied abgeschlossen mit dem Heimflug? Ich habe über den Wert "Abschied nehmen" in meinem Blog geschrieben. Nur wer sich Zeit nimmt, sich zu trennen, diese Zeit bewusst annimmt und gestaltet, kann wirklich "los lassen" und etwas Neues beginnen. Lesen Sie hier mehr.

## **4. Bewegung im Ostpark: Wie ein Chinese rückwärts gehen.**

Zum Auftakt ins Wochenende im August exklusiv für Sie: Bewegung im Park. Wir experimentieren mit dem eigenen Lebenstempo. Sie wollten schon immer mal langsam gehen? Wie ein Storch schreiten oder Schnecken-tempo ausprobieren? Schon mal rückwärts gegangen eine Weile, wie es die alten Chinesen tun? Es bietet vielleicht eine andere Perspektive auf die Dinge?

Für alle, die neugierig sind und experimentieren mögen, biete ich einen kostenlosen Lebenstempo-Walk im Ostend mit QiGong-Elementen ... seit Freitag, 14. August um 17.00 Uhr im Ostpark ... zunächst für den Monat August. Wir bewegen uns mal schneller (gemütliches Joggen) und dann wieder langsam (Walken), dehnen und stretchen uns. Ich biete eine bunte Mischung an Übungen, u.a. die 5-Elemente-Übung und auch die Zen-Geh-Meditation. Lesen Sie hier ausführlich.

## **5. Eine neue Referenz: Coaching für den Professor.**

Ein sehr positives Feedback freut mich besonders: Lesen Sie hier die Referenz von Professor Funke, Professor der Psychologie an der Uni Heidelberg.

## 6. Neue Kooperationspartnerin: Sabine Braunegger

An dieser Stelle präsentiere ich Ihnen eine neue Kooperations-Partnerin: Sabine Braunegger. Sie ist Personal Trainerin und hat u.a. Artikel geschrieben zu "Fett-Verbrennung auf der Couch?" bzw. "Gerätetraining - eine wirkliche Alternative?" Lernen Sie Sabine auf ihrer Homepage kennen und nehmen Sie Kontakt mit ihr auf. Verbessern Sie noch heute Ihre persönliche Fitness. Folgendes Angebot gilt für Sie: Wer sich mit dem Stichwort „Lebenstempo“ noch im August bei ihr meldet, bekommt 50% auf ihre Leistungen.

"Your body is the only place you've got to live!" - so steht es auf Sabine`s Visitenkarte.

Da bin ich ganz ihrer Meinung. Also nichts wie raus in die Natur. Ich für meinen Teil spaziere nun in den Ostpark und tue es den Chinesen gleich: Rückwärts gehen und erinnere mich noch ein bisschen an Hongkong. Herzliche Grüße für ein Lebenstempo ganz im sommerlichen Rhythmus.

Ihre Petra Schuseil

Die aktuelle Sinnierfrage: Nach welchem Drehbuch inszeniere ich mein Leben gewohnheitsmäßig? Was ist daran überflüssig / Zeit umzuschreiben?

Wenn Du einen **grünen** Zweig in Deinem Herzen trägst, wird sich ein Singvogel darauf niederlassen, sagt ein chinesisches Sprichwort.

\*\*\*\*\*

Petra Schuseil 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching  
Die Kunst das eigene Tempo zu entdecken

Hong Kong - Discovery Bay / Frankfurt  
Telefon: +852 6711 6309 / +49 69 9150 65 74

Meine Homepage: [www.petraschuseil.de](http://www.petraschuseil.de)

Folgen Sie mir auf <http://twitter.com/lebenstempo>