



Lebenstempo-Inspiration in den Bergen

Mittwoch 17. bis Sonntag 21. September 2014

Workshop-Wandertage für Frauen im Bio-Alpenhotel Grafenast

Sie stimmen mir sicher zu: Es braucht Orte wie das Bio-Aktivhotel Grafenast, um dem eigenen Lebenstempo Raum und Zeit zu geben. Auf einer Alm auf 1330 Höhenmetern nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen einmal eine ganz andere Perspektive ein. Sie betrachten Ihr Lebenstempo einmal von „oben“. Hier „hoch droben“ haben Sie die Ruhe und das Kuhglockengeläut um abzuschalten und aufzutanken.

Diese Workshoptage für Frauen macht Sinn, wenn Sie

- mit Ihrem Lebenstempo nicht zufrieden sind
- Entschleunigung suchen
- sich getrieben fühlen
- oder ausgebremsst fühlen
- Ihrem Lebenstempo einen neuen Impuls geben wollen
- Arbeits- und Freizeit besser trennen und gestalten mögen
- Zeit für sich brauchen
- die verschiedenen „Spielarten“ des Lebenstempos kennenlernen möchten: schnell-schnell bis langsam, verplant bis ungeplant, von laut bis leise ... um nur einige zu benennen.
- den Rhythmus Ihres Lebenstempos neu justieren wollen

Das finden Sie:

- * Zeit und Raum zum Luftholen: "Raus aus dem Alltag".
- * Zeit zum Innehalten.
- * Zeit zum Perspektivenwechsel.
- * Zeit, um sich auf die Spur zu kommen.
- * neue Impulse und Ideen, einen (neuen) Fahrplan für Ihr eigenes Lebenstempo
- * Coachingsessions / kollegiale Beratung
- * Neugier auf andere Lebenstempi / leckere Genüsse.
- * Gleichgesinnte TeilnehmerInnen, gute Gespräche.

Der zur Verfügung stehende Zeitrahmen wird genutzt für feste Bausteine. Ich lasse aber auch Raum und Zeit für Improvisation und lade den Zufall ein. Vielleicht entsteht sogar ein Zeitfenster fürs Nichts-tun.

Coachingssessions: Finde und gestalte Dein Lebenstempo

- * Einstiegsfragen zum Lebenstempo.
Stimmt mein Tempo? Bin ich auf der richtigen Spur? Wo will ich hin?
Was macht jetzt Sinn?
Zielskala.
- * Ich kann nicht wie ich will: Was ist gegeben? Von Glaubenssätzen bis zu den unbewussten Antreibern
- * Die 7 Lebenstempo-Facetten – aus meinem Buch.
- * Was ist mir wirklich wichtig und wesentlich?
- * Lebenstempo-Fahrplan für zuhause.

Ich werde die Workshoptage ganz nach Wetter und Programmangebot des Hotels abstimmen. Die Workshop-Zeiten fügen sich dann ganz harmonisch ein.

Mittwoch

17-19 Uhr Begrüßung und Einstimmung

19 Uhr gemeinsames Abendessen

Donnerstag

8.00 – 9.00 Uhr Den Morgen begrüßen ... Yoga oder QiGong

Vormittags: Workshop-Teil.

Mittags zwischen 12.30 – 15.00 Uhr Suppe und Salat

15.30 Uhr: Weg der Sinne einfach mal schweigen, schauen und achtsam sein. Danach Austausch über das Erlebte.

19.00 h gemeinsames Abendessen

Freitag

8.00 – 9.00 Uhr Den Morgen begrüßen ... Yoga oder QiGong

Vormittags: Workshopsession

Mittags zwischen 12.30 – 15.00 Uhr Suppe und Salat

Nachmittags ab 15.30 Uhr: Wandern / Walk / Zen-Gehmeditation

19.00 h gemeinsames Abendessen

Samstag

8.00 – 9.00 Uhr Den Morgen begrüßen ... Yoga oder QiGong

Wanderung (3-5 Stunden) bei schönem Wetter ... Ziele – Wege – Hürden - Perspektiven ... schnell-schnell bis langsam.

17.00 – 19.00 Uhr: Resonanz, Feedback zur Wanderung:
Der Weg ist das Ziel.

Bei schlechtem Wetter: Workshopsessions / Labyrinth im Wald / Zen-Gehmeditation

19.00 h gemeinsames Abendessen

Sonntag

8.00 – 9.00 Uhr Den Morgen begrüßen ... Yoga oder QiGong

10.00 – 12.00: „Lebenstempo-Fahrplan. Resumée / Abschied“

Abreise

Die Übernachtung und die Verpflegung

Sie schlafen in einem ruhigen Einzel- oder Doppelzimmer mit Tal, Berg- oder Gartenblick. Die Verpflegung ist für alle Vollpension: Bio-Küche, vegetarisch einerseits aber auch „normale Speisen“. Abendmenü mit Wahlmöglichkeit (4-Gang-Menü). Mittags gibt es eine leckere Gemüsesuppe und Salatbuffet, Tees und Wasser aus der Hausquelle. Alle Informationen hierzu finden Sie auch auf www.grafenast.at.

Einzelzimmer mit Panoramablick € 125 pro Person und Nacht.
2-Bett-Studio (mit getrennten Betten möglich) zur Wiese € 100,--,
Doppelzimmer mit Talblick 115 pro Person und Nacht.
Die Preise verstehen sich inkl. aller Steuern und Abgaben und sind mit dem Hotel direkt abzurechnen.

In den angegebenen Preisen ist enthalten:

- * Die Vollpension wie oben beschreiben
- * Saunalandschaft
- * ein schöner heller Seminarraum
- * Den Morgen begrüßen: Kleine QiGong oder Yoga-Einheit am Morgen

Buchungsfrist bis 31. Juli 2014. Am 31. Juli entscheidet sich, ob der Workshop stattfindet. Peter Unterlechner vom Biohotel Grafenast hat mir freundlicherweise eine sehr zeitnahe Buchungsfrist eingeräumt. Dafür bedanke ich mich bei ihm.



**Ihre Coach
Petra Schuseil**

Petra Schuseil

Finde dein Lebens- tempo



Mit dem
richtigen Tempo
zu mehr Leben

GABAL

Mein Honorar als Ihre Impulsgeberin und Coach für den oben genannten Zeitraum beträgt 250 Euro pro Person. Für Frühbucher reduziert sich der Preis auf 210 Euro bei Anmeldung bis 31. Mai 2014.

In der Seminargebühr sind enthalten:

- * ein kurzes Orientierungsgespräch und kleine Aufgaben zur Vorbereitung der Workshopwoche
- * ein heller, luftiger Seminarraum für eine angenehme Atmosphäre
- * Austausch in Paar- und Kleingruppen
- * Tee und Quellwasser stehen zur Verfügung
- * Mein Buch „Finde Dein Lebenstempo“

Diesen Workshop gestalte ich mit maximal 10 Teilnehmerinnen, mind. 6 sollten dabei sein.

* Die angegebenen Preise verstehen sich als Inklusivpreis.

Melden Sie sich bitte per E-Mail an: [info\(at\)petraschuseil\(Punkt\)de](mailto:info(at)petraschuseil(Punkt)de) oder telefonisch unter +41 43 888 0682.

Petra Schuseil
Coach für Menschen 50plus. Wesentlich werden.
Im Langacher 15, 8805 Richterswil am Zürichsee, Schweiz
Telefon: +41 43 888 0682