



**Sonntag bis Freitag im September 2012
(Das Datum und die Preise werden noch festgelegt)**

Eine Workshop-Urlaubswoche für selbständige Frauen im Bio-Alpenhotel Grafenast: Vom Hamsterrad zum eigenen Lebenstempo

Sie stimmen mir sicher zu: Es braucht Orte wie das Bio-Aktivhotel Grafenast, um wieder Kraft zu finden, dem eigenen Leben 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 in Ihrer Selbständigkeit einmal von „oben“. Hier „hoch droben“ haben Sie die Ruhe und das Kuhglockengeläut um abzuschalten und aufzutanken.

Diese Workshopwoche für selbständige Frauen macht Sinn, wenn Sie

- sich und Ihrem Lebenstempo eine neue Richtung geben wollen
- sich neue Impulse für Ihre Selbständigkeit erhoffen
- auf der Stelle treten
- vom Alltag Abstand benötigen
- im Kreis Gleichgesinnter Austausch und Inspiration suchen
- mehr Sinn finden mögen in ihrem selbständigen Tun
- in ihrer Selbständigkeit das eigene Tempo justieren wollen

Das nehmen Sie mit:

- Sie ent-schleunigen und finden Inspiration
- Sie machen sich Ihre Werte bewusst
- Sie finden eine (neue) Ausrichtung für Ihr zukünftiges Tun
- Kraft, Stärkung und Sinn für Ihre Positionierung
- Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen und Ausstrahlung
- einen Weg, einen ersten Schritt, ein Ziel

Was passiert in der Workshop-Woche?

Wir sprechen über das Lebenstempo, die eigene Selbständigkeit. Wir stellen uns Fragen: Wie führe ich mich? Was macht mich einzigartig? Wo will ich hin? Was macht jetzt Sinn? Es geht um Selbstmanagement in der Selbständigkeit, um Selbstmotivation und Selbstcoaching. Sie entdecken „Ihre Werte (Ihre Perlen)“, die den roten Faden für Ihr Tun bewusst machen. Sie erzählen eine Erfolgsgeschichte und erhalten viel Resonanz und Feedback rund um Ihr Lebenstempo und Ihre Positionierung als Selbständige.

Freuen Sie sich auf entspannte Tage mit angenehmen und gleichgesinnten Frauen und vielen neuen Selbst-Erkenntnissen! Am Ende der Workshop-Woche fühlen Sie sich ent-schleunigt und haben neue Kraft „getankt“.

Ich werde die Workshopzeit ganz nach Wetter und Programmangebot des Gasthofes mit Ihnen abstimmen, so dass genügend Zeit bleibt für einen Vor- oder Nachmittag mit freier Zeit, Wanderungen und Sauna. Die Workshop-Zeiten fügen sich dann ganz harmonisch in die Wochen-gestaltung ein.

Sonntag

17-19 Uhr Begrüßung und Einstimmung

19 Uhr gemeinsames Abendessen

Montag

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

Vormittags: Workshop-Teil. Lebenstempo – Kraftvolles Energiemanagement – Life-Balance, Selbstmanagement

Mittags zwischen 12.30 – 15.00 Uhr Suppe und Salat

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

19.00 h gemeinsames Abendessen

Dienstag

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

Ganztägige Wanderung bei schönem Wetter ... Ziele – Wege – Hürden - Perspektiven ... kreative Weggestaltung

17.30 – 19.00 Uhr: Resonanz, Feedback zur Wanderung: Der Weg ist das Ziel.

Bei schlechtem Wetter: Workshop vormittags / Labyrinth im Wald / Zen-Gehmeditation

19.00 h gemeinsames Abendessen

Mittwoch

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

Vormittags: Workshop-Teil ... Werte – Fähigkeiten/Stärken

Mittags zwischen 12.30 – 15.00 Uhr Suppe und Salat

Nachmittags ab 15.30 Uhr: Workshop-Teil .. Die eigene Positionierung

19.00 h gemeinsames Abendessen

ab 21.00 Uhr späte Workshop-Session mit Resonanz und Feedback

Donnerstag

8.00 – 9.00 Uhr Den Morgen begrüßen im Garten

Vormittags: Wandern

Mittags zwischen 12.30 – 15.00 Uhr Suppe und Salat

Nachmittags ab 15.30 Uhr: Leitbild und Lebensvision

19.00 h gemeinsames Abendessen

Freitag

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

10.00 – 12.00: „Der nächste Schritt - Resumée / Abschied“

Abreise oder Verlängerung für ein privates Wochenende

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“ wie z.B. Wiener Schnitzel. Sie wählen abends zwischen 3 verschiedenen Möglichkeiten pro Gang (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

In den angegebenen Preisen ist enthalten:

- * Übernachtungs-Pauschale für 5 Nächte pro Person
- * Saunalandschaft
- * ein schöner großer und heller Seminarraum
- * QiGong oder Yoga am Morgen – vom Hotel organisiert
- * die eine oder andere geführte Wanderung – vom Hotel organisiert

Einzelzimmer € ...,-- talseitig, € ...,-- bergseitig, im Doppelzimmer mit Talblick € ...,-- pro Person.

Die Preise verstehen sich inkl. aller Steuern und Abgaben und sind mit dem Hotel direkt abzurechnen. Bezüglich Verlängerung Ihres Aufenthaltes nehmen Sie bitte mit Peter Unterlechner direkt Kontakt auf (<http://www.grafenast.at>)



**Ihre Coach
Petra Schuseil**

Die Seminargebühr

Die Seminargebühr beträgt ...* Euro pro Person. Für Frühbucherinnen reduziert sich der Preis auf ...* Euro bei Anmeldung bis 31. Juli 2012.

In der Seminargebühr sind enthalten:

- * ein Vorgespräch und kleine Aufgaben zur Vorbereitung der Workshopwoche
- * ein heller, luftiger Seminarraum für eine angenehme Atmosphäre
- * mind. 20 Stunden Workshopzeit plus Pausen
- * spannende und kreative Methoden kommen zum Einsatz, z.B. die Sinn-ier-Karten „Sich selbst führen“ (www.sinnieren.de)
- * intensiver Austausch in Paar- und Kleingruppen
- * ich gestalte den Workshop prozess-orientiert, schaue nach Ihren Wünschen, streiche ggfs. Unwichtiges und nehme dafür ein anderes wichtiges Thema dazu
- * Tee und Quellwasser stehen zur Verfügung.

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

* Die angegebenen Preise verstehen sich zzgl. Mehrwertsteuer.

Melden Sie sich bitte per E-Mail an: [info\(at\)petraschuseil\(Punkt\)de](mailto:info(at)petraschuseil(Punkt)de) oder telefonisch unter 069 / 9150 65 74.

Petra Schuseil 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching
Die Kunst das eigene Tempo zu entdecken
Hammanstraße 11, 60322 Frankfurt
Telefon: 069 / 91 50 65 74

www.petraschuseil.de * www.lebenstempo-blog.de