

NextHealth Business-Retreat

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über ein interessantes Seminar-Angebot!



NextHealth Business-Retreat

Unser Konzept - Ihr Erlebnis

*„Man kann einem Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“
(Galileo Galilei)*

Wir werden, was wir denken, essen und tun. Viele von uns arbeiten sich - mit viel Zeit und Energie - die Leiter des Lebens hinauf und nicht wenige stellen oben angekommen fest, dass diese Leiter an einer „ungünstigen“ Wand lehnt. Verfehlen Sie gerne Ihr Ziel?

Was können Sie tun, um mehr Lebensbalance zu erlangen im körperlichen und geistigen Bereich? Wie können Sie besseren Zugang zu Ihren Ressourcen erlangen, um mit guten Gefühlen bessere Entscheidungen zu treffen?

Der Begriff „Retreat“ steht im Englischen für Rückzug. Bei unserem Business Retreat geht es um den Rückzug aus dem Gewohnten, um auf allen Ebenen mehr Kontakt zu sich und seinen eigenen Bedürfnissen zu erlangen und – ganz nebenher – Zugänge zu verborgenen Potenzialen und Energiereserven in Körper, Seele und Geist zu entdecken! Ein Weg dorthin kann über das Erleben anregender Gegensätze führen; es geht um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Schnelligkeit und Langsamkeit, anregende Gespräche und klärende Stille – und zwar körperlich und geistig.

Eine zur Bewegung einladende ursprüngliche Natur, gutes Essen und das eine oder andere lockere Gespräch runden das Wochenende ab, das neben allen neuen Erfahrungen auch Freude bereiten soll und ein einprägsames Erlebnis.

Seien Sie gespannt auf Ihr zielführendes Erfolgskonzept für die weitere Zukunft!

Ihre Gastgeber, Begleiter und Coaches

Wir - Dipl. Vw. Pia Drauschke und Dr. med. Stefan Drauschke - sind zwei erfahrene Unternehmer und Führungskräfte, die über fundierte Ausbildungen und Praxiserfahrung als Kommunikationstrainer, systemische Coaches und Mentaltrainer verfügen. Das Themenfeld der Kunstpädagogik rundet unser Spektrum ab.



Frau Bettina Bildstein ist diplomierte Fitnesstrainerin, Trainerin in asiatischen Kampfsport- und Bewegungsformen und Schiedsrichterin für Wettkämpfe.

Der Ort

Unser Rückzugsraum ist das **Landhaus Himmelfort** in Brandenburg, malerisch am See gelegen und von Natur, Wald und Ruhe umgeben.

Weitere Informationen unter: www.landhaus-himmelfort.de



Die vier Elemente unseres Retreats

Wasser

Gespräche und Coaching:



In angemessenen Coachingformaten werden eigene Ziele geklärt, persönliche Themen platziert und es besteht die Möglichkeit, diese sowohl in der Gruppe als auch in Einzelgesprächen zu reflektieren. Die persönliche Privatsphäre bleibt immer gewahrt, zumal eigener Erfolg immer etwas ganz „Persönliches“ ist.

Erde

Stille und Reflexion:



Diese Zeit gehört Ihnen allein und soll Ihnen helfen, mehr Kontakt zu sich selbst und Ihren Wünschen, Bedürfnissen, Denkmustern und Zielen zu erlangen sowie liebevolle Offenheit und Versöhnung mit der Vergangenheit.

Feuer

Bewegung und Schnellkraft:



Im Wechsel werden wir für Gesundheit und Ausdauer Leichtlaufen, Qigong-Übungen in einfachen, fließenden Bewegungen praktizieren. Wir arbeiten mit unserem Atem und erproben Durchsetzen, Ausweichen sowie zielgerichtete Kraftentfaltung als Sinnbild für die Anforderungen im Geschäftsalltag.

Luft

Ruhe und Entspannung:



Angenehme körperliche und geistige Entspannung und die Abwesenheit des „internen Dialogs“ werden von vielen als sehr erfüllend und regenerierend beschrieben. Es geht um die Faszination der Fokussierung nach innen, den „leeren Spiegel“ und Meditation im besten, einfachsten Sinne.

Ablauf des Business-Retreats

Tägliche, gemeinsame Mahlzeiten

Frühstück:	08.30 – 09.30 Uhr
Mittagsimbiss:	14.00 – 14.45 Uhr
Abendessen:	19.00 – 20.00 Uhr

1. Tag: Samstag

Tagsüber	Individuelle Anreise, Come Together, Kennen lernen und Umgebung erkunden
19.00 Uhr	1. gemeinsames Abendessen
20.00 Uhr	Einführung und Grundlagen für erfolgreiche Veränderungen

2. Tag: Sonntag

07.30 – 08.15 Uhr	Bewegung, Entspannung und Qigong Erstes Leichtlaufen und Übungen aus dem Formenkreis des Qigong
10.00 – 12.00 Uhr	Gespräche und Gruppencoaching Gegenseitige Vorstellung, Erwartungen, individuelle Arbeit an Werten und Wünschen
12.15 – 13.30 Uhr	Bewegung und Schnellkraft (1) Einfache Übungen und Bewegungsformen aus verschiedenen Kampfsportarten für die symbolische Übertragung auf den beruflichen Alltag
15.00 - 18.00 Uhr	Zeit der Stille, Reflexion und Einzelcoaching Jeder hat die Möglichkeit sich zurückzuziehen, Stille zu genießen und/oder im Einzelgespräch Themen zu klären.
18.00 – 19.00 Uhr	Bewegung, Schnellkraft (2)
20.00 – 21.00 Uhr	Feedback, Klärung von Fragen, Integration und Entspannung In der Gruppe geben wir wertschätzendes Feedback, integrieren die Erfahrungen des Tages und ziehen eine erste Erfolgsbilanz.

3. Tag: Montag

07.30 – 08.15 Uhr	Leichtlaufen Langsames Laufen im „Gesprächstempo“ und Qigong
10.00 – 12.00 Uhr	Gespräche und Entspannung Kollegiales Teamcoaching (Reflekting Team)
12.15 – 13.30 Uhr	Bewegung und Schnellkraft (1)
15.00 – 18.00 Uhr	Zeit der Stille, Reflexion und Einzelcoaching
18.00 – 19.00 Uhr	Bewegung, Schnellkraft (2)
20.00 – 21.00 Uhr	Feedback, Klärung von Fragen, Integration und Entspannung

4. Tag: Dienstag

07.30 – 08.15 Uhr	Leichtlaufen
10.00 – 11.30 Uhr	Integration und Abschluss
Ab 12.00 Uhr	Individuelle Abreise

Buchungsformular

Per Fax an: 030 - 351 99 55 608/603
Per Email an: info@nexthealth.de

Postanschrift:
NextHealth GmbH
Gabrielenstraße 85
13507 Berlin

Ansprechpartnerin:
Nina Armbrecht
Tel.: 030 - 351 99 608
nina.armbrecht@nexthealth.de

Verbindliche Buchung: NextHealth Business-Retreat 2012

Datum: 31.03. bis 02.04.2012
Ort: Landhaus Himmelpfort, Eichberg 10, 16798 Himmelpfort

Teilnehmer/in:

1. _____
2. _____

Unterkunft & Verpflegung:

Im Appartement:

Allein 390 € (inkl. MwSt.)

Zu zweit 330 € (inkl. MwSt.)

Im Doppelzimmer:

Allein 345 € (inkl. MwSt.)

Zu zweit 280 € (inkl. MwSt.)

Alle Preise verstehen sich pro Person für drei Nächte inkl. Verpflegung in Form von Vollpension, inkl. aller nicht-alkoholischer Getränke.

Die Reservierung der ausgewählten Unterkunft erfolgt automatisch durch Ihre Buchung. Die Bezahlung erfolgt vor Ort direkt im Hotel Landhaus Himmelpfort. Die An- und Abreise erfolgt auf eigene Kosten und ist individuell zu planen.

Teilnahmegebühr:

Privatpersonen 1.000 € Unternehmen 1.300 €

Die Preise verstehen sich pro Person und zzgl. gesetzlicher MwSt. und beinhalten sämtliche Aktivitäten inkl. zwei individuelle Einzelcoachinggespräche.

Kontaktdaten & Rechnungsanschrift:

Bitte geben Sie uns hier Ihre Kontaktdaten und die Rechnungsanschrift an:

Name/Unternehmen

Ansprechpartner/Abteilung

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon, Email

Informationen über das Seminar habe ich durch NextHealth, öffentliche Medien o.ä. erhalten.

Informationen über das Seminar habe ich von _____ erhalten.

AGB's:

Anzahl der Teilnehmer:

Das Seminar wird in der Regel erst ab fünf Teilnehmern durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Teilnehmer begrenzt. Die Teilnahme wird nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen von uns bestätigt. Ausnahmen sind nicht immer vermeidbar und berechtigen nicht zu Preisnachlass oder Stornierung.

Ausfall des Seminars:

Im Falle des nicht Zustandekommens eines Seminars werden Sie spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn über den Kursausfall und eventueller Ausweichtermine informiert. Für Kosten die Ihnen aus einer derartigen Absage entstehen wird keine Haftung übernommen. Die Teilnahmegebühr wird in diesem Fall zurückerstattet.

Zahlungsbedingungen & Stornierung:

Die Seminargebühr ist umgehend, spätestens aber 4 Wochen vor Seminarbeginn zu entrichten. Bitte halten Sie den Zahlungstermin ein, um Ihnen und uns unnötigen Schriftverkehr zu ersparen.

Sie haben die Möglichkeit, bis 4 Wochen vor Beginn des Seminars ausschließlich schriftlich zu stornieren. Sie erhalten ein Guthaben über die volle Seminargebühr, welches innerhalb eines Jahres für ein Ersatzseminar angerechnet werden kann. Das Guthaben ist übertragbar. Bei Rücktritt ab 4 Wochen vor Seminarbeginn verfällt die Seminargebühr. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn wir bei Nichterscheinen eines angemeldeten Teilnehmers (auch bei Krankheit!) die volle Gebühr berechnen müssen. Selbstverständlich können Sie jederzeit einen Ersatzteilnehmer benennen.

Datum, Ort

Unterschrift