

Management mit Spirit Seminar – Programm

Wählen Sie entweder unser **Kompaktseminar** (3,5 Tage) oder teilen Sie den Seminarinhalt auf zwei Termine auf und entscheiden sich für unser **Basisseminar** (1,5 Tage) gefolgt von unserem **Aufbauseminar** (2,5 Tage).

Programm Kompaktseminar

Tag 1: Einführung

Seminarbeginn: 17.00 Uhr

Ausklang bei gemeinsamem Abendessen ab ca. 20.00 Uhr

Inhalt: Vorstellungsrunde, Einführung in den Seminarinhalt, Meditative Methoden: erste Schritte

Tag 2: Grundlagen

Seminarbeginn: 8.30 Uhr

Seminarende: 19.30 Uhr (danach Übungsaufgabe in Einzelarbeit)

Inhalt: Verstand vs. Intuition/Fühlen, Mitte, Innere Stimme, Bewusstes Atmen, Bewusstsein, Unbewusstes Potenzial, Authentisches Selbst, Hintergrundinformationen aus der Wissenschaft

Übungen: Rollenspiel, geführte Meditation zur Mitte, Bewusstes Atmen, Taishindo Energieübungen

Tag 3: Kennenlernen, Eintauchen, Anwenden

Seminarbeginn: 8.30 Uhr

Seminarende: 19.30 Uhr (danach Übungsaufgabe in Einzelarbeit)

Inhalt: Innere Balance finden, meditative Methoden im Alltag, Gefühle verstehen und positiv nutzen, Umgang mit Anspannung und Angst, Annehmen und Loslassen

Übungen: praktische Übungen zu allen Vortragsthemen, geführte Meditationen, Taishindo, Bewusstes Atmen

Tag 4: Praktische Umsetzung im Alltag

Seminarbeginn: 8.30 Uhr

Seminarende: 17.00 Uhr

Inhalt: Sinn in der Arbeit finden, eigene Arbeitsplanung, Konflikte und Kommunikation, Entscheidungen, New Consciousness Leadership, mit Gelassenheit erfolgreich sein

Übungen: Rollenspiel, geführte Meditationen, Bewusstes Atmen, Taishindo

Programm Basisseminar

Tag 1: Einführung

Seminarbeginn: 13.00 Uhr

Seminarende: 19.00 (danach Übungsaufgabe in Einzelarbeit)

Inhalt: Einführung in den Seminarinhalt, Meditative Methoden: erste Schritte, Verstand vs. Intuition/Fühlen, Mitte

Tag 2: Grundlagen

Seminarbeginn: 8.30 Uhr

Seminarende: 17.00 Uhr

Inhalt: Innere Stimme, Bewusstes Atmen, Unbewusstes Potenzial, Authentisches Selbst, meditative Methoden im Alltag (Teil 1)

Übungen: Rollenspiel, geführte Meditation zur Mitte, Bewusstes Atmen, Taishindo Energieübungen

Programm Aufbauseminar

Tag 1 und 2: Kennenlernen, Eintauchen, Anwenden

Seminarbeginn: Tag 1: 13.00, Tag 2: 8.30 Uhr

Seminarende: jeweils 19.30 Uhr (danach Übungsaufgabe in Einzelarbeit)

Inhalt: Innere Balance finden, meditative Methoden im Alltag (Teil 2), Gefühle verstehen und positiv nutzen, Umgang mit Anspannung und Angst, Annehmen und Loslassen, Bewusstsein, Hintergrundinformationen aus der Wissenschaft

Übungen: Praktische Übungen zu allen Vortragsthemen, geführte Meditationen, Taishindo, Bewusstes Atmen

Tag 3: Praktische Umsetzung im Alltag

Seminarbeginn: 8.30 Uhr

Seminarende: 17.00 Uhr

Inhalt: Sinn in der Arbeit finden, eigene Arbeitsplanung, Konflikte und Kommunikation, Entscheidungen, New Consciousness Leadership, mit Gelassenheit erfolgreich sein

Übungen: Rollenspiel, geführte Meditationen, Bewusstes Atmen, Taishindo

Kompaktseminar einerseits sowie Basis- und Aufbau-seminar andererseits haben in etwa gleichen Inhalt. Wir setzen beim Aufbau-seminar die Teilnahme am Basisseminar voraus.

Nach dem Seminar bekommt jeder Teilnehmer mit den Seminarunterlagen eine auf seine individuelle Situation zugeschnittene **Übungsaufgabe** für die folgenden zwei Monate. Nach dem Kompaktseminar und dem Aufbau-seminar stehen die Seminarleiter für die folgenden zwei Monate jedem Teilnehmer für **telefonisches Coaching** in begrenztem Umfang zur Verfügung.

Bei allen Seminaren stehen die individuellen Bedürfnisse und Probleme der Teilnehmer im Mittelpunkt. Es gibt viel Raum für das Klären individueller Fragen. Die Teilnehmerzahl ist daher eng begrenzt.

Die "**Management mit Spirit**" Seminare finden in verschiedenen Hotels statt. Wir achten darauf, dass eine inspirierende, angenehme und entspannende Atmosphäre die ideale Umgebung für unsere Seminare schafft. Helle, freundliche Seminarräume, Zimmer und ein nettes Hotel-Team schaffen eine Wohlfühl-Atmosphäre, die dazu beiträgt, dass "**Management mit Spirit**" eine rundum positive Erfahrung für Sie wird. Ganz nach Wunsch bietet Ihnen Ihr Seminarhotel vegetarische oder nicht-vegetarische Kost an. Beim kurzen Basisseminar achten wir zudem auf gute Verkehrs-anbindung. In welchem Hotel Ihr Seminar stattfindet, entnehmen Sie bitte dem Terminplan im Internet oder dem Fax-Anmeldeformular.

Derzeit haben wir die folgenden Hotels im Programm:

Seminarhotel Jonathan, idyllisch in der Nähe des oberbayerischen Chiemsees gelegen:

www.jonathan-seminarhotel.de

D-83339 Chieming/Hart

Tel.: +49 (8669) 7909-0

Naturpark Hotel Weilquelle, mitten in der Natur und doch nahe an Frankfurt a.M.:

www.naturparkhotel.de

Limesstraße 16, D-61389 Schmittchen/Oberreifenberg

Tel.: +49 (6082) 970-0