

# Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



MARAS Seminare – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen



## Gesundheitsurlaub für die Generation 50plus – Urlaub für Body & Mind

### Gesundheitsurlaub mit Sinn und nachhaltigem Mehrwert die sich mehr als nur lohnen

Es ist eine wunderbare Zeit, die sich sehr gut für Optimierungen eignet. In idyllischer Natur kommen Sie zu sich und haben die Möglichkeit neue Energie zu tanken, um mit neuem Schwung Ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern.

### Geben Sie Ihrer Seele Urlaub - und begegnen Sie den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – sich selbst

- Lassen Sie Ihre **Seele Urlaub machen** und beginnen sich zu regenerieren;
- **Regenerieren Sie**, sei es beruflich oder privat, oder privat und beruflich gleichermaßen;
- Schaffen Sie sich Ihre wohltuende Atmosphäre, in einer **traumhaften Umgebung**;
- Nehmen Sie sich eine Auszeit - **losgelöst vom Alltagsstress** und tagtäglichen Sorgen;
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und **überprüfen Sie mit Abstand** Ihre Lebenssituation;
- Erkennen Sie durch "**Freude, Glück und Erfolg**" Ihre nächsten notwendigen Schritte;
- Nutzen Sie die **erholsamen Spaziergänge** in der Natur um in Ihre Mitte zu gelangen;
- Machen Sie das, was Ihnen **Freude, Glück und Erfolg** vermittelt;

### Im Einzelnen umfasst das Gesundheits-Paket "Liebe und lebe Dein Leben" folgendes:

#### Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul I: „Courage und Kontinuität“

Verpflichten Sie sich zu einer konsequenten nie endenden Optimierung. Sicherlich gehört hierzu Courage, Kontinuität und Ausdauer. Doch suchen Sie kontinuierlich nach Chancen, sich in allen Bereichen Ihres Lebens zu verbessern - auch bei Widerstand. Geben Sie täglich Ihr Bestes.

Sie allein legen Ihre individuellen Standards fest und messen sich täglich. Verpflichten Sie sich mehr zu tun als von Ihnen erwartet wird – auch von sich selbst. Produzieren Sie herausragende Resultate und heben Sie sich vom Durchschnitt ab.

Bestärken Sie auch Ihre Mitmenschen, Ihre Kinder, Ihre Mitarbeiter, Ihr Team, Ihren Partner täglich ihr Bestes zu geben und Sie tun Ihnen gutes.

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de

UST-IdNr. DE 18 88 16 838

# Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



**MARAS**  
SEMINARE

MARAS Seminare – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen

## Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul II: „Mind-Struktur-Analyse“

Der Stahlkönig Andrew Carnegie, der damals wohl reichste Mann der Welt, beauftragte Napoleon Hill die Grundlagen des Erfolgs von rund 500 Millionären zu untersuchen. Nach zwanzig Jahren Arbeit und zahllosen Interviews war er dann dem Geheimnis dieser Erfolgsmethoden auf die Spur gekommen.

Aus diesen Recherchen, Interviews und sonstigen Erfahrungen, vieler Menschen vor mir und vor meiner Zeit, habe ich am eigenen Leib erkennen dürfen was mir Energie bringt, was mir Motivation bringt und was mir Energie kostet und mich blockiert.

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken ist es möglich im Unterbewusstsein, programmierte bzw. verankerte Denkmusterprozesse zu erkennen. Diese gesetzten Ursachen in Form von Ängsten, Krankheiten oder angeborene Bremsen, werden sichtbar. Es ist auch die Chance, Diagnose und Therapie von Krankheiten ergänzend zu unterstützen.

## Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul III: „Energie der Dankbarkeit“

Sei dankbar für alles was war, was ist und was sein wird. Werde Dir bewusst das Du alles was Du bekommst benötigst und alles was Du benötigst bekommen wirst. Sicherlich läuft das Leben nicht immer so wie Sie es gerne hätten. Sie werden gute und herausfordernde Zeiten durchleben.

Seien Sie dankbar für Ihre Gesundheit, für Ihren Lebenspartner, Ihre Freunde, Ihre Kinder, Ihre Mitarbeiter. Werden Sie sich bewusst in welchen Überfluss wir leben dürfen. Seien Sie dankbar für Ihre Intuition, für Ihre Intelligenz, Ihre Talente und Fähigkeiten und für die vielen kleinen und großen Möglichkeiten, die Sie heute geboten bekommen, Ihr Leben zu verbessern

Erst wenn Sie nach vorne schauen und dankbar sein können was war und was ist, sind Sie auch imstande anderen zu helfen das gleiche zu tun. Schließen Sie die Dankbarkeit in Ihrem Herzen ein. Ein dankbares und liebevolles Herz, ist der reinste Kanal.

### Location / Hotel / Zeitraum

Siehe unter „aktuelle Termine“

### Selfness-Coaching Paket III / Dauer

3 Tage jeweils ca. 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

### Teilnehmer:

Maximal 12 Teilnehmer pro Gruppe

### Anmeldung / Buchung

„**Kontaktformular**“ oder beim jeweiligen „**Hotel**“

### Selfness-Coaching Paket III

Pro Person 495.- Euro inkl. MwSt. /  
(ohne Verpflegung und Übernachtungskosten)

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de

UST-IdNr. DE 18 88 16 838

**JETZT  
ANMELDEN**