

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



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



## FIT für die Zukunft – Die neue Lebenseinstellung Selfness

### Selbstverantwortung, Ethisches Verhalten, Fairness, Unabhängigkeit, Nachhaltigkeit ...

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.

### Werden Sie sich Ihrer unbegrenzten Möglichkeiten bewusst - 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;
- 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 Selfness-Paket "Routenplaner auf Erfolg ausrichten" folgendes:

#### Selfness-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul I: „Beziehungs-Management“

Gemeinsam den Sturm des Lebens bestehen, gemeinsam die Hürden die uns blockieren überwinden, gemeinsam die Freude genießen, gemeinsam den Wind als Auftrieb nutzen – gemeinsam. Das bedeutet eine ethisch, sich ergänzende Partnerschaft aufzubauen, ob beruflich, privat oder partnerschaftlich.

Werde vom Suchenden zu einem der findet. Ein Sucher wird suchen und ein Finder wird finden. Suche nicht das Glück, sondern sei glücklich. Suche nicht die Liebe, sondern sei liebevoll. Suche nicht die Zärtlichkeit, sondern sei zärtlich. Suche nicht die Herzlichkeit, sondern sei herzlich.

Glücklich und liebevoll zu sein heißt jedoch auch klare Kommunikation zu praktizieren und den anderen so sein und wachsen zu lassen, wie er jetzt und hier sein und wachsen kann.

#### 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 – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen

**MARAS**  
SEMINARE

## Selfness-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul II: „Ausstrahlung & Charisma“

Das Gesetz der Anziehung beginnt bei mir selbst. Ich brauche mich nicht zu wundern, wenn ich von keinen Mitmenschen wirklich ernst genommen werde - nicht einmal durch mein eigenes Unterbewusstsein - wenn ich die Ausstrahlung habe: "Ich weiß ja gar nicht, was ich wirklich will!"

Wenn ich meinen Mitmenschen ausstrahle, ich weiß nicht was ich will, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ich z.B. eine schlechte Dienstleistung bekomme.

Ich werde immer so behandelt, so wie meine Mitmenschen meine Ausstrahlung empfinden. Ab heute werde ich leben und es nicht mehr zulassen, gelebt zu werden. Ich werde es nicht mehr den Zufall überlassen, wie ich durch andere behandelt werde. **"Ich beginne mein Leben zu leben!"**

## Selfness-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul III: „Selbst-Motivation“

**"Sie tun es in erster Linie immer für sich selbst!"** Traumhafte Ergebnisse, herausragende Leistung, und überdurchschnittliche Erfolge haben alle eines gemeinsam, dass sie nur dadurch erreicht werden konnten, dass ein jeder der Beteiligten weit mehr gab als man es von ihm erwarten konnte.

Nur wenn es unser inneres Bedürfnis ist, mehr zu tun als von uns erwartet wird, dass wir unsere Fähigkeiten, Talente und Qualifikationen voll zu nutzen und auszuschöpfen wissen, erst dann und nur erst dann werden wir hochgradigen Erfolg nachweisen können.

Diesen hochgradigen Erfolg werden wir nur dadurch erreichen, wenn wir aus reiner Freude täglich unser Bestes geben und nicht wenn wir zuerst nach der Entlohnung fragen.

Ich richte ab heute meine ganze Wahrnehmung und Intuition aus, was mich wirklich positiv anmacht und mir Tatenergie bringt. Das Gesetz der Resonanz sagt aus: Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt. Ungleiches stößt voneinander ab.

### Location / Hotel / Zeitraum

Siehe unter „aktuelle Termine“

### Selfness-Coaching Paket II / 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 II

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