

Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



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

MARAS
SEMINARE



Männer-Seminare mit Sinn und nachhaltigem Mehrwert

Eine Auszeit mit Sinn zur Selbstbestimmung für die "Neuen Männer" - die sich mehr als nur lohnt

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 von Mann zu Mann den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – "Mann-Sein" bewusst erleben!

- 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 den **"Schlüssel zum Erfolg"** Ihre nächsten notwendigen Schritte;
- Nutzen Sie den **inspirierenden Austausch von Mann zu Mann** um neue Kraft zu sammeln;
- Machen Sie das, was Ihnen **Freude, Glück und Erfolg** vermittelt;

Im Einzelnen umfasst das Selfness-Paket "Entscheidung zur neuen Optimierung":

Selfness-Coaching für Männer - Modul I: „Courage & 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 – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen

MARAS
SEMINARE

Selfness-Coaching für Männer - Modul II: „Stress- & Burnout-Prävention“

Gönnen Sie Ihrer Seele Urlaub und Abstand. Nehmen Sie sich einmal Zeit zum Bewusstwerden, Reflektieren und richten Sie sich wieder neu aus. Entwickeln Sie das Bewusstsein im Umgang mit Ihren Ressourcen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich über Ihre Visionen, Wünsche und Ziele bewusst zu werden.

Eine Forschergruppe aus Kalifornien bezeichnet Burnout als einen Zustand von körperlicher und emotionaler sowie mentaler Erschöpfung. „Die Betroffenen fühlen sich körperlich verausgabt, hilflos, hoffnungslos und emotional erschöpft. Sie entwickeln negative Einstellungen zum Selbst, zu ihrem Beruf zu anderen Menschen und zum Leben ganz allgemein.“

Lernen Sie sich zu Entschleunigen nach dem Motto: „**Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!**“

Selfness-Coaching für Männer - 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