

Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



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



Präventions- & Selfness-Urlaub - "Burnout Prävention - Routenplaner"

Mehr Aufmerksamkeit für berufliche und private Prävention und 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;
- 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 "**Erfolgsanalyse & Lebensinventur**" Ihre nächsten notwendigen Schritte;
- Nutzen Sie die **erholsamen Spaziergänge** in der Natur um in Ihre Mitte zu gelangen;
- Legen Sie für sich selbst fest ...;

Im Einzelnen umfasst das Selfness-Paket "Burnout Prävention - Routenplaner" folgendes:

Selfness-Urlaub "Selfness statt Burnout" - 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 "Selfness statt Burnout" - Modul II: 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.

Selfness-Urlaub "Selfness statt Burnout" - Modul III: 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.

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