

## AUSRICHTEN UND FOKUSSIEREN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Zur Ruhe kommen und Energie tanken am Ursprungsort Sebastian Kneipps

die kolping | a<sup>IK</sup>  
führungsakademie

Termin:

**Mi., 30.10. – Sa., 02.11.2024**

*Beginn mit dem Abendessen*

*Ende nach dem Mittagessen*

Zielgruppe

Menschen mit hohem beruflichem Anforderungsprofil:  
Geschäftsführer, Abteilungsleiter,  
Teamleiter

Seminarort

KurOase im Kloster

in Bad Wörishofen

[www.tagung-im-kloster.de](http://www.tagung-im-kloster.de)

Seminarleitung

Nicole Balej und

Christian Heitzer-Balej

Pädagogen, Achtsamkeitstrainer,  
Coaches



Natürlich zur Ruhe kommen  
und Energie tanken an  
einem besonderen Kraftort





### Auf den Spuren Kneipps – aktueller denn je!

Gedanken loslassen und frei für neue Impulse und Perspektiven sein.

**Ganzheitlich – naturverbunden – präventiv!**



Ein Kraftort mit heilsamer Wirkung:  
Die KurOase im Kloster – Das Original Kneipp-Hotel



Als Führungskraft oder in einer Tätigkeit mit hohem Anforderungsprofil stehen Sie tagtäglich vor Herausforderungen und oft weitreichenden Entscheidungen. Tanken Sie jetzt auf, damit Sie auch in Zukunft mit Freude und Überzeugungskraft wirken können.

Kommen Sie zur Ruhe und verändern Sie dauerhaft Ihr Energielevel:

- Strategien für ein gesundes Gleichgewicht von Anspannung vs. Entspannung
- aktive Selbstfürsorge, innere Kraftquellen entdecken: woher ziehe ich Kraft und wie funktioniert meine Umsetzung im Arbeitsalltag
- Sensibilisierung meiner Intuition
- bewusste Ernährung und gesunder Schlaf haben Auswirkungen auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt
- Meditatives Klangkonzert mit „Rauszeitklang“
- Achtsamkeitsmeditation
- 1x Einzelcoaching

Freuen Sie sich auf aktive Gesundheitsförderung durch die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie nach Sebastian Kneipp:

- erfrischende Armbäder und Güsse, die den gesamten Organismus beleben
- entspannender Leberwickel, der die Entgiftung und den Stoffwechsel aktiviert
- wärmende Heusackauflage zur muskulären Entspannung
- barfuß im Gras die Abwehrkräfte stärken
- Yin-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene –
- raus in die Natur... rein in die frische Luft – ein Powershot für Körper und Geist

Weitere Informationen unter:  
[seminare@die-kolping-akademie.de](mailto:seminare@die-kolping-akademie.de)  
Telefon: 0821 3443 237



### Meditatives Klangkonzert

Ein ganz besonderes Erlebnis an einem besonderen Kraftort.  
[www.rauszeitklang.de](http://www.rauszeitklang.de)



Die Kolping Führungsakademie verbindet aktuelle Führungsthemen mit aktiver Gesundheitsförderung auf höchstem Niveau.

**KLICKEN SIE SICH EIN:**  
[www.die-kolping-akademie.de/fuehrungsakademie/](http://www.die-kolping-akademie.de/fuehrungsakademie/)