

## Ihre Anmeldung

Gerne können Sie sich per E-Mail bei [info@ganzheitliches-coaching.de](mailto:info@ganzheitliches-coaching.de) oder bei [info@coaching-training-schaefer.de](mailto:info@coaching-training-schaefer.de) anmelden.

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung mit den gültigen Teilnahmebedingungen.

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Michael Kaiser  
Tel. 08131 / 27 90 67  
[info@ganzheitliches-coaching.de](mailto:info@ganzheitliches-coaching.de)  
[www.ganzheitliches-coaching.de](http://www.ganzheitliches-coaching.de)

Birgit Schäfer  
Tel. 089 / 44 43 92 81  
[info@coaching-training-schaefer.de](mailto:info@coaching-training-schaefer.de)  
[www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de)

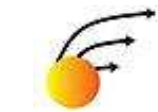


## Ihre Seminarleiter

**Michael Kaiser** ist selbständig als Coach, Therapeut und Personal Trainer tätig. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Entspannungstherapeut und Gesundheitscoach. Im Rahmen seiner Tätigkeit legt er Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Geist und Seele einbezogen werden. Ihm ist wichtig, dass sich die gemeinsam entwickelten Wege gut in den Alltag integrieren lassen.

Als Führungskraft in einem großen Unternehmen hat er in der Mitarbeiterführung und im Coaching von Projektmanagern vielfältige Erfahrungen gesammelt. Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.ganzheitliches-coaching.de](http://www.ganzheitliches-coaching.de)

Michael Kaiser ist Autor des Buches „Neues, altes Rauschen“.



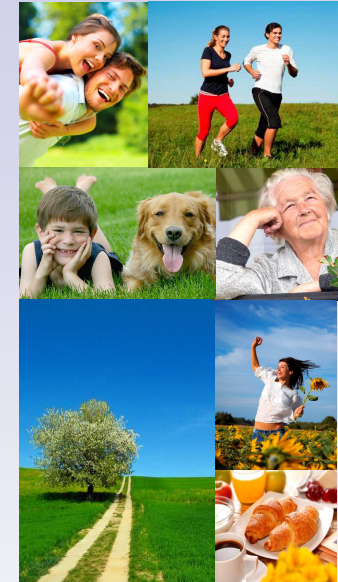
**Birgit Schäfer** ist Managementtrainerin, Stimmtrainerin, Mentaltrainerin und Coach mit mehr als 10 Jahren Berufserfahrung in der Beratung. Sie war über 10 Jahre in verschiedenen Führungsebenen in einem internationalen Konzern tätig und verantwortete den Bereich Coaching. Als Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung war sie für die Ausbildung der Mitarbeiter und Führungskräfte verantwortlich. Seit 7 Jahren ist Sie als Coach und Trainerin für den Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation selbständig. Bei ihrer Arbeit legt Sie Wert darauf, gemeinsam mit den Klienten Lösungen zu erarbeiten, die praxisnah und auf den Einzelnen individuell zugeschnitten sind. Nähere Informationen erhalten Sie unter

[www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de)



## Was brauche ich zum Glücklichsein?

Verbinden Sie Urlaub und Seminar – nachhaltiger als ein gewohnter Urlaub



02. – 05. Juli 2012  
in Schönau am Königssee



„Glück ist keine Glückssache“

## Was brauche ich zum Glücklichsein?

### **Kennen wir den Weg zum Glück?**

Nein. Gerade weil uns bewusst ist, dass es nicht DEN Weg zum Glück gibt oder DAS Glück, wollen wir Sie einladen, Ihren ganz persönlichen Weg zu Ihrem persönlichen Glück zu beschreiten.

Das Wort Glück hat für jeden von uns eine andere Bedeutung. Freude, Gesundheit, Zufriedenheit, Geld, Liebe, Karriere und Erfolg. Das alles sind Faktoren, die eine gute Basis für ein schönes Leben bieten – doch machen sie selbst das Glück aus? Oft fällt es uns schwer zu definieren, was für uns Glück ist. Und oft machen wir es stark von den Faktoren der Außenwelt abhängig.

Wir wollen Sie mit Humor und Interesse begleiten und Sie anregen, sich mit Neugier und Wertschätzung Ihrem Glück zu nähern. In unserem Seminar nutzen Sie Ihren Verstand, Ihren Körper und Ihre Emotionen. Sie entdecken auf verschiedenen Ebenen Ihre eigenen inneren Werte und Bedürfnisse und werden so unabhängiger von äußeren Einflüssen und Maßstäben.

Sie erkennen, dass Sie eine Vielzahl kleiner und großer Schätze in und um sich haben, die mit keinem Geld der Welt zu kaufen sind. Sie werden auch Ihre Saboteure kennenlernen, die Sie daran hindern, Ihr Glück zu empfinden. Sie erhalten Übungen, wie Sie Ihre Glücksempfinden steigern und im Alltag fördern können.

## Die Themen

### **Bilanz ziehen**

Wann bin ich glücklich?  
Was bedeutet Glück für mich?  
Welche Erwartungen und Überzeugungen habe ich zum Glück?  
Haben meine positiven Emotionen ausreichend Raum?  
Was hält mich ab vom Glück?  
Was ist mir wirklich wichtig im Leben?  
Wie gehe ich mit meinen Zielen um?

### **In Bewegung kommen**

Macht Bewegung glücklich?  
Bewege ich eher meinen Geist oder meinen Körper?  
Wie bleibe ich gerne in Bewegung?  
Was soll in meinem Leben bewegt werden?  
Was bewegt mich momentan?

### **Neue Wege entdecken**

Welche Wege kennen Sie zum Unglücklichsein?  
Haben Sie Lust sich innerlich und äußerlich neu zu entdecken?  
Freuen Sie sich auf Anregungen von uns und den anderen?  
Sind Sie neugierig?

### **Verbindung schaffen**

Was möchte ich gerne regelmäßig machen?  
Wie schaffe ich die Umsetzung in meinem Alltag?  
Bei welchen Zielen verspüre ich ein Lächeln in mir?  
Wofür bin ich bereit auf etwas zu verzichten?

## Termin und Informationen

### **Termin:**

**02. Juli—05. Juli**

Beginn am Montag, 02. Juli um 16 Uhr

Ende am Donnerstag, 05. Juli um 14 Uhr

### **Durchführungsort:**

Unser Seminarhaus liegt in der „schönen Au“ und ist umgeben von weiten Grünflächen und duftigen Bergwiesen. Die einzigartige Kulisse der Felsmassive mit ihrer majestätischen Ausstrahlung machen Schönau am Königssee zur wahren Bilderbuchlandschaft.

Seminarhaus am Königssee  
Grabenweg 24  
83471 Schönau am Königssee

Leckeres, frisch zubereitetes Essen aus überwiegend biologischen Zutaten runden das Angebot ab.

### **Ihre Investition:**

Die Seminargebühr beträgt 360,— €  
Für Übernachtung und Verpflegung werden bei Unterbringung im Doppelzimmer 205,— € berechnet. Bei Unterbringung im Einzelzimmer werden für Übernachtung und Verpflegung 235,— € berechnet.

### **Teilnehmerzahl:**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen  
Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen  
Bei Nichterreicherung der Teilnehmerzahl wird das Seminar nicht durchgeführt.