



Faszination Gehirn Meine Burn Out Firewall

Seminar auf Mallorca

**Schützen Sie sich vor
unnötigem Stress und Burn Out**



Das Seminar ist für Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit erhalten möchten, aber auch für Trainer, Berater und Coaches, die neue Methoden und Ansätze kennen lernen möchten.

Weiterbildungsseminar für Unternehmer, Selbständige und Freiberufler.

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Steuerberater.

**vom 12.April bis 20.April 2012
&
30.Mai bis 06.Juni 2012**

Seminarinhalte

Immer mehr Menschen sind ausgebrannt. Nach einer neuen Analyse sind die Krankheitstage wegen eines Burn Outs zwischen 2004 und 2010 um fast das Neunfache angestiegen, berichtete die Frankfurter Rundschau in ihrer Ausgabe am 20.04.2011. Angeblich leiden bereits neun Millionen Menschen unter Burn Out und für 15 Prozent aller Krankschreibungen sind diese Leiden bereits verantwortlich. Bleibt es bei dieser Wachstumskurve, wird sich das Phänomen Burn Out wohl zu einer Volkskrankheit entwickeln.

Schützen Sie sich und Ihre Gesundheit vor den negativen Auswirkungen von Stress. Gehen Sie neue Wege zu mehr Gelassenheit und bauen Sie sich eine sichere „Firewall“ als Schutzwall vor einem Burn Out auf.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Stress entsteht und sich zu einem Burn Out entwickeln kann.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Schwerpunkt-Themen:

- Stress und das menschliche Gehirn.
- Wie genau stresse ich mich eigentlich?
- Was ist ein Burn Out und was müsste ich tun, um einen zu bekommen?
- Wie kann ich mich sicher vor einem Burn Out schützen?
- Stress und Übergewicht.
- Wie entsteht Stress in zwischenmenschlichen privaten und beruflichen Beziehungen?

Sie erfahren die psychologischen Zusammenhänge zwischen Stress und Übergewicht und werden verstehen, warum Menschen nicht abnehmen können, obwohl sie wissen, wie Abnehmen funktioniert.

Wieso wissen Frauen und Männer so wenig voneinander und wie entsteht eigentlich Stress in einer Beziehung? Dieser Frage werden wir nachgehen und uns mit den unbewussten Reibungspunkten zwischen den Geschlechtern befassen. Sie lernen, wie Sie in Beziehungen gelassener werden können. Sie werden sich und das andere Geschlecht besser verstehen, und erfahren, worin sich Männer und Frauen eigentlich unterscheiden.

Ihr Trainer

Uwe Hampel leitete 28 Jahre einen Fitness- und Gesundheitsclub und arbeitet seit 2007 als selbständiger Gesundheitscoach in den Bereichen Stressmanagement, Gewichtsmanagement und Nichtrauchercoaching. Er ist zertifizierter Psychologischer Berater und ausgebildet in NLP, Hypnose und in den Systemischen Verfahren.

In seinen Coachings unterstützt er Menschen, die ihr Gesundheitsverhalten verändern möchten, es aber nicht können. Er arbeitet mit Methoden, die noch relativ unbekannt sind, aber schnelle Erfolge generieren. In seiner Klientenarbeit konzentriert er sich hauptsächlich auf die unbewussten Prozess, die menschliches Verhalten im wesentlichen steuern. In den Seminaren wird er Sie mit Methoden vertraut machen, die sich in seiner langjährigen Praxis in der Veränderungsarbeit mit Klienten bereits bewährt haben.

Hier finden Sie Ihre „klösterliche Ruhe“

Ruhe, Entspannung, Wellness und persönliche Entwicklung. Mallorca ist der ideale Ort für eine kürzere oder längere Auszeit; nicht umsonst wird sie Isla de la Calma (Insel der Ruhe) genannt.

Alles was Dichter und Maler sich erträumen können, hat die Natur hier geschaffen: ein gewaltiges Ganzes mit unendlichen Einzelheiten in unerschöpflicher Vielfalt, wirre Formen, scharfe Konturen, verschwommene Tiefen, alles ist vorhanden, und Kunst könnte dem nichts hinzufügen.

George Sand in ihrem Roman "Ein Winter auf Mallorca"

In der mallorquinischen Ebene, unweit von Lluçmajor liegt das wunderschöne Kloster Randa - auch genannt "Santuari Senyora de Cura de Randa" oder "Satuari de la Mare de Déu de Cura" auf der Spitze des 548 Meter hohen Berges Puig de Randa, auf dem sich noch zwei weitere Klöster befinden. Jedes Jahr kommen viele Pilger zu diesen heiligen Orten. Die noch aktive Abtei vermietet einfache, aber sehr authentische Räume in der Anlage und von der Terrasse genießt man eine 360 ° Panorama-Sicht auf die Umgebung. Genießen Sie die stille und familiäre Atmosphäre in der Herberge des Klosters Santuari de Cura in einem der schönsten Naturgebiete Mallorcas. Von hier aus bietet sich Ihnen ein phantastischer Blick weit über Felder, Berge, Wälder und Meer.

Die Lage des Klosters inmitten von Mallorca ist der ideale Ausgangspunkt für vielfältige Ausflüge, Wanderungen und Unternehmungen. Die Ruhe und Ausstrahlung der klösterlichen Umgebung bieten das ideale Umfeld, um sich am Abend zu entspannen und die typisch mallorquinischen Speisen unseres Restaurants sorgen dafür, dass auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt.

Nach Palma sind es nur 35 km und auch sämtliche anderen Orte Mallorcas sind aufgrund der zentralen Lage relativ schnell zu erreichen.

Die 31 Zimmer und 4 Apartments unseres Hotels wurden im Jahr 2004 vollständig renoviert und sind modern ausgestattet, u.a. mit Fernseher, Telefon, Internetanschluss, Badezimmer und Heizung.

Das Haus verfügt über ein eigenes Restaurant mit vegetarischer Verpflegung (Fleisch/Fisch kann auf Wunsch hinzu bestellt werden). Das Frühstück erfolgt in Buffet-Form, abends gibt es ein gemeinsames Menü. Dabei gehen Getränke (mit Ausnahme von Wasser) extra.

Innerhalb der Klostergemäuer können Sie die kleine Kirche mit ihrer schönen Madonnenstatue besuchen, den Klostergarten sowie das Museum im ?Sala de Gramática?, das zu Ehren Ramón Llulls eingerichtet wurde. Der berühmte Philosoph, Dichter, Wissenschaftler und Mönch lebte 10 Jahre lang auf dem Berge von Randa, zunächst in einer Höhle und später im Kloster selbst. In unserem kleinen Souvenirladen können Sie unter anderem Infos und Dokumentationen zum Leben und den Lehren Ramón Llulls finden.

Weitere Info und Details finden Sie unter:

<http://www.santuaridecura.org/home/hospederia.aspx>

<http://www.spiegel.de/reise/europa/0,1518,649059,00.html>

Ihr voraussichtlicher Reiseablauf

1. Tag: Anreise, Teilnehmer lernen sich kennen
(Kennenlertreffen, abends oder nachmittags)
2. Tag: Seminarzeiten: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
Ab 20:30 Offenes LIVECoaching (Dauer 90 Minuten, freiwillige Teilnehmer
werden von einem Trainer zu ihrem Thema gecoacht, Seminarteilnehmer
dürfen dabei sein)
3. Tag: Seminarzeiten: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
Ab 20:30 Offenes LIVECoaching (Dauer 90 Minuten, freiwillige Teilnehmer
werden von einem Trainer zu ihrem Thema gecoacht, Seminarteilnehmer
dürfen dabei sein)
4. Tag: Organisierter Tagesausflug eventuell inklusive 2 Stunden Seminar
5. Tag: Seminarzeiten: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
Ab 20:30 Offenes LIVECoaching (Dauer 90 Minuten, freiwillige Teilnehmer
werden von einem Trainer zu ihrem Thema gecoacht, Seminarteilnehmer
dürfen dabei sein)
6. Tag: Seminarzeiten: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
Ab 20:30 Offenes LIVECoaching (Dauer 90 Minuten, freiwillige Teilnehmer
werden von einem Trainer zu ihrem Thema gecoacht, Seminarteilnehmer
dürfen dabei sein)
7. Tag: Seminarzeiten: 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr,
Ab 20:30 Offenes LIVECoaching (Dauer 90 Minuten, freiwillige Teilnehmer
werden von einem Trainer zu ihrem Thema gecoacht, Seminarteilnehmer
dürfen dabei sein)
8. Tag: Abreise

Ihre Leistungsinhalte pro Person

- Charter- oder Linienflug Deutschland – Mallorca - Deutschland
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im Kloster Santuario de Curda
- Tagungsgetränke (Tee, Kaffee, Wasser, Soft-Drinks)
- Begrüßungs-Drink im Kloster
- Persönlicher Reise-Concierge (Weil wir wissen, daß Kleinigkeiten den großen Unterschied ausmachen, gibt es bei uns den persönlichen Concierge-Service; er unterstützt Sie Vor-Ort, damit Sie sich schnell Willkommen und Wohl fühlen. Am Zielflughafen werden Sie von Ihrem Concierge in Empfang genommen, zu Ihrem Transferbus gebracht, im Hotel bespricht er mit Ihnen bei einem Begrüßungs-Drink den weiteren Reiseablauf unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und des Reiseablaufes).
- Airport- und Restaurant-Transfers im 17 sitzigen Bus
- Tramuntana-Tagestour mit Guide, 3-Gänge-Menue inkl. Wein, Wasser, Cafe in Port d´ Soller
- 3-Gänge-Menue bei Sternekoch Marc Fosh inkl. Wein, Wasser und Cafe <http://www.simplyfosh.com/de/index.php>
- Reisepreis-Sicherungsschein gem. § 651

Ihre Investition in die persönliche Entwicklung

2.445,- € pro Person 2

2 Für 30,- € pro Person Aufpreis stehen über die gesamte Dauer 4 Leihwagen (z.B. VW Golf) zur Verfügung

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Maximalteilnehmerzahl 15 Personen

Ihre persönliche & individuelle Reise-Manufaktur

PB Reisen * Inhaber Peter Bradtke * Wöstefeld 8 * D-49090 Osnabrück

Fon: 0541-40703074 * Mail: info@pb-reisen.com *

Web: <http://www.pb-reisen.com>