

# Berge.Auszeit

## „Mit mentaler Stärke Berge versetzen“

5 Tage Berghütten-Auszeit, Mentales Training, Wandern, Work-shoppen  
& Entspannung pur im herrlichen Montafon, Österreich!  
MI 06.06. – SO 10.06.2018



*„Nicht weil die Dinge unerreichbar  
sind, wagen wir sie nicht.  
Weil wir sie nicht wagen, bleiben  
sie unerreichbar“*

Seneca



Bereits die Anreise bewegt Sie zum UMDENKEN☺ Die Gondelbahn bringt Sie wohlbehütet auf den Berg und sorgt Meter für Meter dafür, dass Sie Ihren Alltag sorglos im Tal zurücklassen können.

Oben angekommen, genießen Sie IHRE persönliche Auszeit auf einer wunderschönen Berghütte auf 1.440m Höhe mit traumhaftem Ausblick und Wohlfühlfaktor pur! Tauchen Sie ein in die fantastische Bergidylle!

Beim „Work-shoppen“ nutzen wir die **wunderschöne Bergwelt auch als Denkraum**, indem wir uns während der entspannten Wanderungen auf verschlungenen Bergpfaden bei meinen sogenannten **Geh.alogen** gegenseitig inspirieren können. Denn viele Ideen entstehen erst beim Losgehen ...

Mit einer gewissen Ernsthaftigkeit, aber auch mit Spritzigkeit und viel Humor bringen wir gemeinsam spürbare Veränderungen in Gang.

../2



## Was genau ist Mental-Training?

Mit mentalen Trainingsformen lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern. „Alte“ Konditionierungen und negative Verhaltensmuster werden durch neue konstruktive Haltungen und Einstellungen ersetzt.

Mit meinem „**einfach Umdenken-Konzept**“ lernen Sie in 3 Stufen wichtige Methoden kennen, wie Sie:

- sich Ihre Ziele realistisch setzen können, diese fokussieren und Ihre Handlungen darauf abstimmen,
- sich motivieren und Ihre Ziele tatsächlich und nachhaltig in die Tat umsetzen

In meinem **Herzblut-Workshop** beleuchten wir gemeinsam u.a. die **Tools**, um:

- eigene Ressourcen und Talente zu entdecken und diese zielgerichtet einzusetzen
- Ziele zu visualisieren und zu definieren
- Glaubenssätze „umzuprogrammieren“ und Ankertechniken zu manifestieren

Die **Intention**, die dahinter steht, ist, dem Leben eine Wende zu geben, selbstbestimmt zu handeln sowie aus dem Automatismus und dem täglichen Rhythmus der Gedankenlosigkeit auszubrechen

**Die erlernten Fähigkeiten bringen sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext wichtige Vorteile:**

- Steigerung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut
- zielgerichtete Vorgehensweise
- Fähigkeit zur Selbstmotivation

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen** und Ihre Zielvorhaben nachhaltig umzusetzen.



**WANN:** 06.06. – 10.06.2018, Beginn MI 15.00h / Ende SO nach dem Mittagessen

**WO:** Wohlfühl-Berghütte im Silbertal, Montafon, Österreich

**Ihre Investition:** 525,00 € (Preis / Person im DZ mit Süd-Balkon)

485,00 € (Preis / Person im DZ, Kuschelzimmer ohne Balkon) inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 28. Febr. 2018)

**Leistungen:** Übernachtung im Doppelzimmer (jeweils 4 Pers. teilen sich ein Badezimmer), Wohlfühl-Vollpension (Frühstücksbuffet, Lunchpaket, süße Denkerpause am Nachmittag mit Kaffee & Kuchen, reichhaltiges Abendessen, Mittagsvesper am Abreisetag, Getränke in der Berghütte (Wein, Bier, antialkoholische Getränke), Personen- u. Gepäcktransfer via Bergbahn am An- u. Abreisetag (=1 Berg- u. Talfahrt), kostenfreier Parkplatz an Talstation, ausführliches Trainingsmaterial

Die traumhafte Berghütte liegt an einem sonnigen Südhang mit fantastischer Weitsicht. Der perfekte Ort, um den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen und die Seele baumeln zu lassen ☺ [Impression von der Auszeit 2017 unter www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)

## Ablauf

MI 05.09. 15.00h Ankunft Parkplatz Talstation Bergbahn nach eigener Anreise, Auffahrt mit der Bergbahn

SO 09.09. Mittags Talfahrt zum Parkplatz

Dazwischen: Entspannen, Wandern, Work-shoppen, Genießen ☺ (Detail-Agenda folgt nach Anmeldung)



**Anmeldung** gerne über das Formular auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme! Die Teilnehmerzahl von **max. 7 Damen** ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

**Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollten ausreichende Kondition für ca. 4-stündige Wanderungen / Geh.ologe mitbringen ☺

