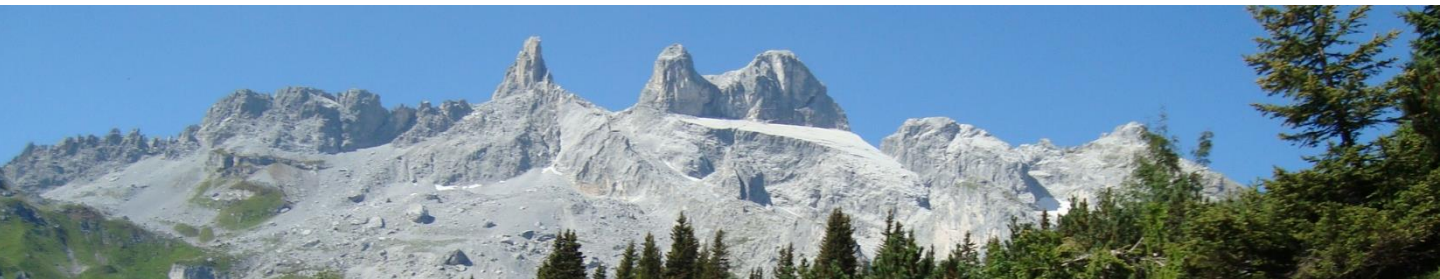


Berge.Auszeit.Exklusiv 😊

„Mit mentaler Stärke Berge versetzen“

Exklusive Berghütte – exklusive Auszeit!

5 Tage Berghütten-Auszeit, Mentales Training in kleiner Gruppe, 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 in ruhiger Alleinlage auf 1.400m Höhe mit traumhaftem Ausblick und Wohlfühlfaktor pur! Tauchen Sie ein in die fantastische Bergidylle!

Die exklusive kleine Workshop-Gruppe mit **max. 4 Teilnehmerinnen** ermöglicht einen sehr intensiven Austausch untereinander bei allen Auszeit-Aktivitäten.

Beim „Work-shoppen“ nutzen wir auch die **wunderschöne Bergwelt 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: 6. – 10. Juni 2018, Beginn MI 15.00h / Ende SO nach dem Mittagessen

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

Ihre Investition: ab 685,00 € / Pers., inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 28. Febr. 2018)

Meine Leistungen: Übernachtung als Einzelbelegung, Wohlfühl-Vollpension (Frühstücksbüffet, 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), Transfer zur Berghütte, kostenfreier Parkplatz an Talstation, ausführliches Trainingsmaterial

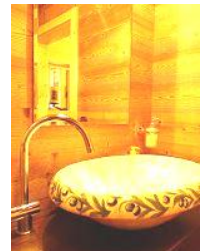
Die traumhafte Berghütte liegt an einem **sonnigen Südhang mit fantastischer Weitsicht**. Der perfekte Ort, um den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen und die **Seele baumeln zu lassen** ☺

Ablauf

MI 06.06. 15.00h Ankunft Parkplatz Talstation Bergbahn nach eigener Anreise, Auffahrt mit der Bergbahn, Transfer zur Berghütte

SO 10.06. Mittags Transfer zur Bergstation, Talfahrt zum Parkplatz

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



Anmeldung gerne über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme! Die Teilnehmerzahl von **max. 4 Damen** ermöglicht Ihnen einen sehr intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

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

