

# Berge.Auszeit

## Sich.Selbst.Bewusst.Führen (bevor es andere tun...)

Mit Mental-Training u. Selbstmanagement gut für sich selbst sorgen!

5 Tage Urlaub, Auszeit, Work-shoppen & Entspannung  
auf einer Berghütte im Montafon, Österreich  
DIE 11.09. – SA 15.09.2018



*„Sorge gut für Dich selbst – nur  
dann kannst Du gut für andere da sein“*

Sandra Molter



Gönnen Sie sich IHRE persönliche **Berge.Auszeit** auf einer wunderschön gelegenen Berghütte auf 1.440 m Höhe mit traumhaftem Ausblick und Wohlfühlfaktor pur!

Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und genießen Sie Ruhe und Stille in fantastischer Bergidylle.

Bereits während der Auffahrt mit der Gondelbahn können Sie Meter für Meter Ihre Sorgen im Tal zurücklassen und einfach nur genießen ☺

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.

### 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.

../2



In meinem Auszeit-Workshop geht es im Wesentlichen darum, die **elementaren Tools aus dem Mental-Training** mit den **wertvollen Methoden aus dem Zeit- bzw. Selbstmanagement** zu kombinieren:

- hilfreiche WERKZEUGE aus dem klassischen Zeitmanagement für eine optimale Planung
- eigene Ressourcen und Talente entdecken und diese richtig einsetzen
- Berücksichtigung Ihrer persönlichen Zeit-Leistungs-BALANCE
- Ziele visualisieren und definieren
- Ankertechniken manifestieren
- Glaubenssätze „umprogrammieren“
- **Mehr EIGENverantwortung übernehmen UND gut für sich selbst sorgen!**

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

- Mehr Mut, um sich abzugrenzen und NEIN zu sagen
- im Alltag selbstbestimmter zu handeln
- zielgerichtetes Agieren (nicht nur reagieren)
- Optimierung Ihrer SELBSTorganisation
- bessere Ausschöpfung Ihrer zur Verfügung stehenden ZEIT („ZEIT für MICH“)

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen**, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, um motiviert und zielsicher durch den Alltag zu navigieren.

**WANN:** 11.09. – 15.09.2018, Beginn DIE 15.00h / Ende SA 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: 30. April 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

DIE 11.09. 15.00h Ankunft Parkplatz Talstation Bergbahn nach eigener Anreise, Auffahrt mit der Bergbahn

SA 15.09. 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.aloge mitbringen ☺

