



**Julia Kalenberg**

Lösungsfokussierte Trainerin, Coach  
Mentaltrainerin  
Brunnacker 21, 3086 Zimmerwald  
Tel. +41 31 819 35 61  
[jk@juliakalenberg.ch](mailto:jk@juliakalenberg.ch)  
[www.juliakalenberg.ch](http://www.juliakalenberg.ch)



**Rita Klemmayer**

Coach, Trainerin, Supervisorin  
Theologin  
Adam-Berg-Str. 117a  
81735 München  
Tel. +49 89 78 01 87 41  
[RK@sequoia-consulting.eu](mailto:RK@sequoia-consulting.eu)  
[www.sequoia-consulting.eu](http://www.sequoia-consulting.eu)

# Zeit fürs Wesentliche



## Retreat für Führungskräfte

---

### Führungskräfte finden kraftvolle Impulse für Arbeit und Leben

Stellen Sie sich vor.....

....Sie nehmen sich eine Auszeit für einige Tage. In einer Berghütte in der wunderbaren Natur der schweizer Alpen. In einem kleinen Kreis zusammen mit anderen Führungskräften und zwei erfahrenen Trainerinnen bekommen Sie neue und kraftvolle Impulse für Arbeit und Leben.

Sie werden von uns Trainerinnen intensiv begleitet, bekommen von uns inspirierende Impulse und lernen neue Herangehensweisen kennen.

In der Schlichtheit der Berghütte, ohne Ablenkung von außen, mit einer großen Gemeinschaftsküche, in der wir gemeinsam kochen, mit Zeiten der Stille und besonders gestalteten Wanderungen tanken Sie neue Kraft. Sie finden Freiheit von unnötigem Druck und Stress und gehen mit mehr Gelassenheit und einem klaren Blick für das Wesentliche zurück in Ihr Leben und Ihren Arbeitsalltag.

# ZEIT

Wir laden Sie ein, mit uns eine besondere Zeit zu verbringen in der Sie wieder zum Wesentlichen in Ihrem Leben kommen.

- Zeit um über für Sie wichtige Aufgaben und zukünftige Ziele nachzudenken
- Zeit in der Sie Neues für Ihre Arbeit und Ihr Leben entdecken verbunden mit Gedanken und Ideen, wie Sie es umsetzen werden.
- Zeit in der Sie sich mit anderen Menschen in Führungspositionen zu wichtigen Themen des Arbeitsalltags austauschen

### Methoden

Wir arbeiten mit einer großen methodischen Vielfalt lösungsfokussiert, d.h. Sie stärken Ihre Stärken anstatt an den Schwächen zu feilen

- Übungen um Energie zu tanken
- Entspannungsübungen und Meditation
- Lösungstagebuch
- Stille Zeiten
- Kontakt zur Natur
- Austausch in der Gruppe – Führungskräfte lernen voneinander
- Körperübungen
- Open Space (Erfahrungs- und Wissensaustausch zu Ihren eigenen Themen)



## Für wen:

Führungskräfte, Vorstände, Verwaltungsräte, Selbstständige

## Wie sie profitieren werden:

Sie werden wissen, wie sie:

- Lösungen aktivieren anstatt Probleme zu wälzen
- Ihren Körper als Kraftquelle für die Arbeit einsetzen
- Ihre mentale Stärke nutzen
- Relevante Ergebnisse der Gehirnforschung anwenden können
- Bewusst und gelassen auf Herausforderungen reagieren

Und natürlich werden sie neue Perspektiven und Lösungen für die Themen finden, die Ihnen auf den Nägeln brennen.

## Die Zeit

Fr. 9.6.2017 – Mi 14.6.2017 Beginn: Freitag 18.00 Uhr Ende: Mittwoch 13.00 Uhr

## Der Ort

Berghaus Grön, Gurnigel (BE), Naturpark Gantrisch, [www.groen.ch](http://www.groen.ch)

- Einfache Berghütte mit phantastischer, einsamer Lage/Aussicht
- Mehrbettzimmer zur Einzel- oder Zweierbelegung (je nach Anzahl TN)
- Wolldecken/Kissen vorhanden. Wenn gewünscht Hüttenschlafsack oder eigenen Schlafsack mitbringen
- großer Waschraum für Damen/Herren getrennt, keine Dusche

## Die Kosten

Kursgeld: 2.650,- CHF (incl. Übernachtung u. Verpflegung)

## Die Gruppe:

Maximum 12 Teilnehmer/innen

**Ihre Anmeldung** richten Sie bitte bis zum 30. April 2017 an:  
[jk@juliakalenberg.ch](mailto:jk@juliakalenberg.ch) oder [rk@sequoia-consulting.eu](mailto:rk@sequoia-consulting.eu)

Sie möchten mehr Informationen? Gerne! Mailen Sie uns oder rufen Sie an