

Kopf frei! - Retreat

Kern und Merkmal dieser Woche für Sie ist das Prinzip Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Achtsamkeit bedeutet insbesondere die innere Öffnung für Ihr persönliches Erleben im jetzigen Moment, für Gefühle und Gedanken, Meinungen, Urteile und Vorurteile aber auch für Signale und Botschaften des eigenen Körpers. Achtsamkeit und innere Betrachtung ermöglicht so, persönliche Präferenzen, Muster und Denkschemata zu erkennen und zu verstehen. Aus der Erfahrung der Selbstfürsorge erwächst zunehmend Selbstakzeptanz und die Versöhnung mit inneren Kritikern. Sie erfahren, wie Sie zielgerichtet positive Erfahrungen in nachhaltige Stärken verwandeln und tief im neuronalen Netz des Gehirns verankern lernen - Sie erfahren die Effekte selbstgesteuerter positiver Neuroplastizität.



Gestärkt und „geklärt“ begegnen Sie nach dieser Woche Ihren Aufgaben und Herausforderungen als Führungskraft. Sie handeln vor Hintergrund eines tieferen Verständnisses für Ihre persönlichen Werte und werden so authentisch und gelassener, aber auch wirkungsvoller und präsenter als Vorbild.

Umfang | Ort:

- Einführungsgespräch
- 5 Tage Intensivworkshop in kleiner Gruppe (max.5 TN)
- Nachbereitung: 2 Sitzungen (Telefonisch, Skype)

- Ausgewählte 4-Sterne Hotels in landschaftlich attraktivem Umfeld (Allgäu, Voralpen, Südtirol)
- Seminar und Meditationszentren

Ziel | Konzept:

Das 5-tägige Retreat bietet Ihnen Möglichkeiten zur begleiteten BeSinnung auf den drei Ebenen von Körper Emotionen und Geist: Es erwarten Sie Impuls-Vorträge unter anderem zu Achtsamkeit und den neurobiologischen und evolutionspsychologischen Hintergründen unserer Gehirnfunktionen, Übungen zur Eigenwahrnehmung, Austausch im Gespräch, Meditationen, leichten Yogaübungen und selbst gewählten aktiven Freizeiteinheiten (Schwimmen, Radfahren, Laufen, etc.).

Geführte Meditationseinheiten ermöglichen Ihnen einen bewertungsfreien Zugang zu Ihren Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen. Individuell und begleitet erfahren Sie persönliche Muster und vertiefen Ihre Erkenntnisse. Körperorientierte Übungen bringen Sie (wieder) in Verbindung mit Ihren ursprünglichen Kräften, sensibilisieren Sie für wichtige Signale Ihres Körpers und vermitteln Ihnen zudem die Möglichkeit praktische Techniken für die Stressreduktion im Alltag zu erlernen

Inhalte:

- Persönliche Werte und wertorientiertes Leben
- Mentale Muster und „Fallen“
- Soziale Systeme und ihre Wirkung auf persönliches Erleben
- Stress, Stressoren und Stressreaktionen und -abbau
- Mentale und körperorientierte Entspannungstechniken
- Hintergründe zu neurobiologischen Prozessen und Wirkungen auf persönliche Reaktionen
- Evolutionspsychologie: Mit dem Steinzeitgehirn in der digitalen Welt
- Neuroplastizität: Die Möglichkeit zur Veränderung von Gedanken und Gefühlen. Mittels des Geistes das Gehirn verändern
- Aus Erfahrungen nachhaltige Ressourcen und Stärken anreichern mittels der Techniken der positiven Neuroplastizität
- Wirkung von Meditation und Achtsamkeitspraxis erfahren
- Meditationstechniken erlernen und/oder vertiefen

Referenten

Jörg Mangold

- Approbation als Arzt (Zusatzbezeichnung Psychotherapie)
- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Klinische Oberarztstätigkeit
- Selbstständig u. Praxisleitung (2001)
- Lehrtherapeut und Dozent, anerkannter Supervisor und Coach

Peter Fuchs

- Systemischer Therapeut (HP)
- Selbstständig in psychotherapeutischer Praxis
- Systemischer Organisationsberater und Coach
- Führungskräfte-Trainer/Coach für internationale Großunternehmen
- MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction)

Ausgebildeter Achtsamkeitslehrer in

- MSC (Mindful Self Compassion): „Certified Teacher durch die University of California, San Diego“
- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- MBCL (Mindfulness- Based Compassionate Living)
- PNT, Positive Neuroplastizität, persönlich autorisierter Lehrer durch Rick Hanson