

Gesund erfolgreich leben

Nutzen Sie Ihre mentalen Möglichkeiten optimal um eine gelingende Balance von erfolgreichem Handeln und Gesundheit zu gestalten. Erleben Sie gleichzeitig inspirierende Tage in der herrlichen Montafoner Bergwelt.

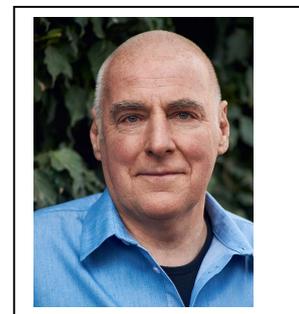
Erfolgreiche Menschen neigen oft dazu sich im beruflichen Leben zu mindestens 120 % zu engagieren. In diesem Aktiv-Retreat geht es darum den Blick zu weiten und sozusagen von oben auf den Alltag zu schauen. Bei aller Würdigung des Erfolges, welche Aspekte gesunder Lebensführung kommen dabei zu kurz?

Im intensiven Austausch mit interessanten Menschen in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe werden Sie verschiedene Aspekte beleuchten (beispielsweise Partnerschaft, Familie, soziale Beziehungen, Ernährung, Bewegung, Schlaf).

Mit Hilfe des Coachs erarbeiten Sie individuelle Wege um noch mehr Aspekte gesunder Lebensführung in Ihren persönlichen Alltag zu integrieren. Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit werden in ein gutes Gleichgewicht gebracht

Genießen Sie erholsame und ideenreiche Tage im schönen Hotel Löwen mit herrlichem Blick auf die Berglandschaft des Montafon. In einer ausgewogenen Mischung aus Coaching und Erlebnissen schauen Sie „von oben“ auf Ihren Alltag. Durch eine gute Balance erreichen mehr Zufriedenheit.

Ihr Coach Mario Biel unterstützt seit über 20 Jahren Menschen und Führungskräfte in ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Neben Erfahrung bringt er viel Einfühlungsvermögen und Struktur mit.



Im Coaching erarbeiten Sie sich Ideen und Möglichkeiten für den optimalen Umgang mit Ihren Interessen, Ihrer Gesundheit und Ihren mentalen Stärken. Sie bauen Strategien auf, wie Sie Ihre Kompetenzen und Erfahrungen weiter nutzen und doch Zeit und Energie für Entspannung, Bewegung und Beziehung haben.

Das Wandern und Erleben in der herrlichen Bergwelt ergänzt das Seminar. Sie bewegen sich, genießen die Entspannung und die Ruhe in der Natur. Täglich etwa 2-3 Stunden gemütliche Wanderung auf gut ausgebauten Wegen in den Montafoner Bergen.

Im Coaching erhalten Sie:

- ein klares Bild der für Sie wichtigen Ziele für die nächsten Jahre
- Lust auf Neues und Ideen für gesunde Lebensführung
- Ideen, wie Sie Ihre körperliche und mentale Fitness optimal erhalten oder steigern können

- erholsame Tage mit der Möglichkeit, andere Menschen intensiv kennen zu lernen

Teilnehmer:

Menschen, die viel Verantwortung übernommen haben und spüren, dass ihre Gesundheit und das Wohlbefinden dadurch manchmal zu kurz kommen.

Min. 6, max.12 Teilnehmer