



Workshop Savoir Vivre Erfolg und Genuss verbinden

1. – 5. November 2026



Workshop Savoir Vivre –

Erfolg und Genuss verbinden

Workshop zur optimalen Verbindung von Work-Life-Balance und persönlicher Performance im herrlichen Arosa.

In diesem Workshop verbinden sich wichtige Aspekte der Lebenskunst zu einem ganzheitlichen Erleben. Sie wohnen in einem traditionsreichen Hotel in toller Aussichtsloge. Das Essen genießen Sie in verschiedenen Ausprägungen, im feinen Restaurant Zauberberg im Hotel und im gemütlichen "Bündner Stübli" im Maraner Hof. Täglich wandern Sie in der herrlichen Graubündner Bergwelt, lernen neue Sichtweisen kennen und kommen in einen körperlich guten Zustand.

Im Workshop erarbeiten Sie sich ein Profil Ihrer Stärken und Ihrer im Moment ungenutzten Ressourcen. Sie wenden sich Ihren wesentlichen Werten zu und beurteilen von dort, was in Ihrem Alltag kürzer treten soll. Sie schauen auf Ihre Art Genuss zu leben und wie Sie diesen intensivieren können. Sie bauen sich ein klares und attraktives Zielbild auf und operationalisieren, was Ihre ersten Schritte in Richtung auf Ihre eigenen Ziele sein werden.

Ihr individueller Weg steht dabei im Mittelpunkt. Der intensive Austausch in der kleinen Gruppe gibt Anregungen und baut neue Sichtweisen auf. Bei den Wanderungen werden Sie Ideen generieren und mental neue Wege erproben.

Workshop und Gesamtarrangement ergänzen sich zu gelebter Work-Life-Balance in bester Ausprägung.

Sie erhalten:

- Eine Erweiterung Ihres persönlichen Portfolios an Möglichkeiten
- Klare Entscheidungen, wo Sie Aktivität reduzieren werden
- Körperliche Fitness und mentale Power
- Mehr Gefühl für "Ihre Mitte"
- Intensiven Austausch in einer kleinen Gruppe

Methoden:

Bei der inhaltlichen Arbeit wechseln sich kurze fachliche Inputs mit intensive Arbeit in der Gruppe und Einzelarbeit ab. Der Coach gibt Anregungen und geht auf Ihre individuellen Sichtweisen und Herausforderungen ein, er gibt aber keine einfachen Lösungen vor. Sie erarbeiten sich individuelle Lösungswege – passgenau und stimmig. Methodisch werden dabei Visualisierungen, Aufstellungen, psychodramatische Techniken und NLP-Methoden unterstützend eingesetzt.

Bei den Wanderungen erleben Sie neben der herrlichen Graubündner Bergwelt neue Möglichkeiten, durch das richtige Tempo in einen guten Zustand zu kommen. Genießen ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre auch beim guten Essen, regionalem Wein und lockeren Gesprächen.

Ablauf

Sonntag, der 1. November

Ankommen und Warm-up

Sie reisen individuell an und beziehen Ihre Zimmer. Nach einem Begrüßungsdrink um 16 Uhr werfen Sie im Workshop einen Blick auf Ihre vorrangigen Stärken und Ihr Beziehungsnetz, aus dem Sie kommen. Welche Menschen sind für Sie wichtig? Und Sie lernen die anderen Teilnehmer kennen.

Der Tag wird mit einem gediegenen Abendessen im Restaurant Zauberbergl des Hotels ausklingen.

Montag, der 2. November

Werte und Stärken - Motor für Performance

Am Morgen werden im Workshop Ihre Stärken im Vordergrund stehen. Welche leben Sie im Moment intensiv, welche Stärken sind im Moment wenig genutzt?

Wo liegen die "Reserven" und in welchen Situationen können Sie diese effektiv nutzen? Die Verbindung von Rollen und Stärken wird mit bedacht. Genuss wird unter verschiedenen Sichtweisen beleuchtet.

Am Nachmittag wandern wir oberhalb von Arosa, genießen die Ausblicke, die herbstliche Natur und das Wohlbefinden beim Wandern.

Dienstag, der 3. November

Zielgerichtet arbeiten – gekonnt entspannen

Konstruktiver Umgang mit Stress wird immer mehr zu einer zentralen Fähigkeit. Wir analysieren Situationen, die Stress auslösen und finden Wege zur Nutzung der Energie, die durch Stress aktiviert wird. Anknüpfend daran geht es um die ideale Balance von beruflichem und persönlichem Bereich und die möglichen Bereiche, in denen Genuss noch mehr Platz finden kann.

Balance als Voraussetzung um beide Bereiche mit Freude und Energie zu leben. Und vor allem mehr Genuss zu leben und wie sieht dies konkret für jeden Einzelnen aus.

Ausklang mit gemütlichem Abendessen.

Mittwoch, der 4. November

Bei der inhaltlichen Arbeit im Workshop rücken die Ziele für die nächsten 2 Jahre ins Zentrum. Klare Zielbilder und konkrete Vorstellungen über die jeweiligen ersten Schritte werden individuell aufgebaut.

Eine Wanderung (ca. 3 Stunden) bringt uns dann in höhere Bereiche mit tollen Blicken auf die Berge und einer gemütlichen Pause in einem urigen Berghaus.

Zum Abendessen spazieren wir in den Maraner Hof um im traditionellen Bündner Stübli in tolles Fondue zu genießen.

Donnerstag, der 5. November

Strategie - klein aber fein

Alle Ziele und Vorhaben werden mit dem knallharten Alltag konfrontiert werden. Nur wenn die Umsetzung klappt profitieren Sie von diesem Workshop richtig gut. Deshalb bauen Sie heute eindeutige Strategien auf, die in kleinen Schritten überprüfbar sind und Ihnen immer wieder die Motivation zur Zielverfolgung verstärken. Feedback und eine Vereinbarung, welche Verbindungen weiter bestehen sollen beenden um 12 Uhr den Workshop. Sie reisen nun individuell zurück oder verlängern den Aufenthalt in dieser tollen Umgebung.

Seminarort:



Das traditionsreiche Waldhotel in Arosa

Teilnehmer:

Min. 1 TN, max. 4 TN

Sie investieren:

1.900.- € zzgl. MwSt. für Hotel, Halbpension,
Coaching, Bergbahnen

Einfach im Fensterkuvert versenden oder per Mail: info@mario-biel-coaching.de

Mario Biel Coaching
Herr Mario Biel

Auf dem
Heimenwasen 13
D-72636 Frickenhausen

Anmeldung

**zum Workshop
Savoir Vivre
vom 1. bis 5.11.2026 in Arosa**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Name: _____

Vorname: _____

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ Fax _____

Mail: _____

Datum:

Unterschrift:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.