



Academy of Fulfilled Life

Inspiring People - Changing Lives



Sharing Days "Re-Silence Retreat"

Tiefe Entspannung - hohe
Performance



**„Du kannst die Wellen nicht
stoppen, aber du kannst
lernen zu surfen“**

Prof. Jon Kabat-Zinn, Mediziner und
Achtsamkeitstrainer über Meditation

Immer mehr Menschen

**sind in einer immer schneller drehenden (Wirtschafts-)Welt
laufend starkem Druck und ständigen Ablenkungen ausgesetzt.**

Dies führt nicht nur zu Herausforderungen für Körper, Seele und Geist sondern oft auch zu Rastlosigkeit, Erschöpfung, höherer Fehleranfälligkeit, oberflächlichen Entscheidungen und wenig konstruktivem Verhalten. Immer mehr Menschen äußern den Wunsch nach mehr Klarheit, Ruhe und Resilienz.

Vor allem in der aktuellen Situation, wo Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter*innen durch die Auswirkungen der Pandemie – Homeoffice, Hybride Teams, Virtuelle Führung – und die Problematiken durch die Ukraine-Krise – Lieferkettenverzug, Unsicherheit in der Belegschaft stark gefordert sind. Zu alledem sind die wenigsten Führungskräfte darin ausgebildet, mit Krisensituationen umzugehen, fordernde Emotionen zu managen, Menschen durch Phasen der Unsicherheit zu begleiten ...





**Das Achtsamkeits- & Resilienz-
Programm für einen
entspannten Umgang mit Druck,
Unsicherheit und fordernden
Emotionen**

Was dich erwartet ...

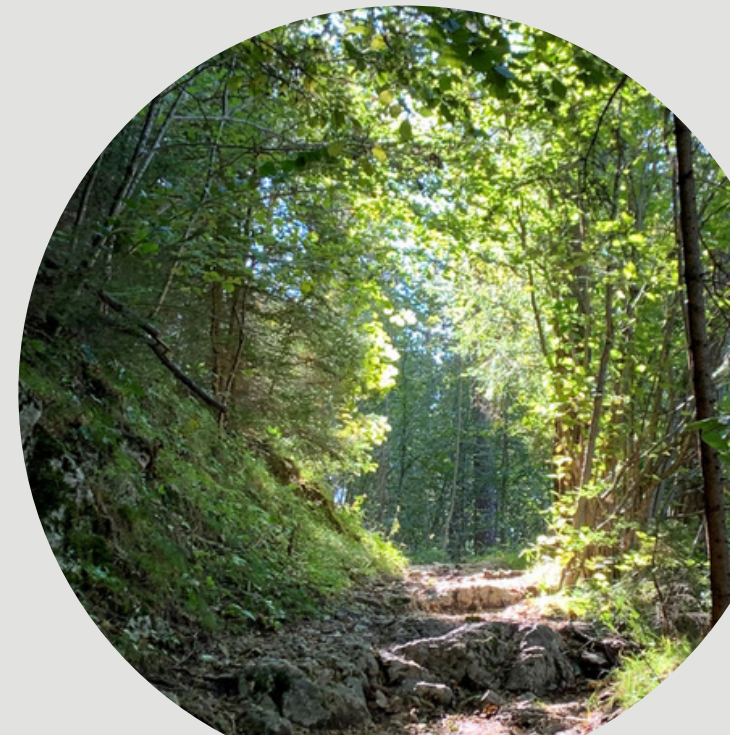
**Wochenend-Intensivkurs in Kleingruppe
inkl. 3 Monate Umsetzungssupport**

2 Tage Entspannungspower für Menschen, die beruflich in fordernden Situationen stehen.

**Das „Re-Silence Retreat“ mit Achtsamkeitstrainer P.A. Straubinger und
Organisationsentwicklerin & Leadership-Coach Nathalie Karré unterstützt dich ...**

- Deine Selbstmanagement-Fähigkeiten auszubauen, um in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren
- Bringt Dich in Kontakt mit Deiner inneren Kraftquelle, um in intensiven Zeiten nicht auszubrennen
- Deine Resilienz-Kompetenz auszubauen, um Mitarbeiter*innen und Teams durch fordernde Zeiten zu leiten
- Um auch in fordernden Zeiten ausreichend Lebensfreude zu empfinden.

Du lernst Selbstmanagement-, Achtsamkeits- und Meditations-Techniken, die Deine Resilienz dauerhaft steigern werden. Du wirst angeleitet, Deine persönlichen Kraft- und Energiequellen bewusst zu managen und in Deinem Lebens- und Arbeitsalltag umzusetzen. Einfache, wirksame Übungen aus der Achtsamkeitspraxis helfen Dir, Deine mentale und körperliche Resilienz in stressigen Zeiten zu bewahren und den Weg zu Ausgeglichenheit, Krisenkompetenz und Leistungsfreude zu beschreiten.





Nathalie Karré (Mag., MBA)

ist Gründerin von ACCELOR Consulting, Academy of Fulfilled Life und Women4Women-Mentoring. Sie begleitet seit über 20 Jahren Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen und auf ihrer Reise "From Good to Great". Nathalie ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentfaltung, Habit Change, Achtsamkeit und Führungskompetenz.

"Menschen & Organisationen in Veränderungsprozessen zu begleiten und so in der Welt gestalten zu können war und ist mein Antrieb. Seit über 25 Jahren coache und inspiriere ich mit Lust und Leidenschaft. Wachstum und Entwicklung stehen in meinem Fokus – in der Begleitung von Talenten, Führungskräften und Unternehmen ebenso wie in der Unterstützung von Start-Ups als Business Angelina."



P.A. Straubinger (Mag.)

arbeitet seit über 30 Jahren als Filmemacher, Autor und Journalist unter anderem für den ORF. Fast ebenso lange beschäftigt er sich mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit und ist diplomierter psychologischer Berater

Basierend auf umfangreichen Ausbildungen in unterschiedlichen Meditationstraditionen und knapp 25 Jahren täglicher Meditationspraxis vermittelt P.A. die Kraft und das Potential westlicher & östlicher Achtsamkeits-Techniken.

„Meditation ist für mich eine eierlegende Wollmilchsau. Es gibt keinen Bereich von Körper, Geist und Seele, der dadurch nicht positiv beeinflusst werden würde“

Nathalie und P.A. sind – gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl – Autor*innen der Bestseller-Trilogie „Der Jungbrunnen-Effekt“.

Band 1: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“

Band 2: Das Praxisbuch

Band 3: Die Jungbrunnen-Küche

Preise des Jungbrunnen-Effekts:

- meistverkauftes Sachbuch des Jahres
- Goldenes Buch
- Platin Buch
- Gesund & Fit Award.



Ich bin ein anderer Mensch geworden. Da sich in meinem Umfeld große Umbrüche ergeben haben, bin ich sehr dankbar für dieses Wissen. Ohne dieses Seminar wäre das nicht möglich gewesen - danke! Ach ja: meine Gelenkschmerzen sind verschwunden, ich esse kaum Süßes und 16h Nahrungsverzicht ist die leichteste Sache der Welt 😊 Danke!"

Anna E. (Organisationsexpertin)

„Das Seminar hat mir gezeigt, dass es auch mit einem engen Zeitkorsett einen Weg gibt, zu innerer Ruhe zu kommen. Ich als ungeduldiger Menschen habe hier den richtigen Zugang gefunden, Meditation in den Alltag einzuplanen.“

Andrea Reisinger-König
(HR-Leitung)

Für mich war spannend, dass die Antworten, die man sich zu wichtigen Fragen des Lebens gibt, anders ausfallen können, wenn man sie aufschreibt oder mit anderen teilt. Der Austausch mit Menschen zeigt auf, dass das eigene Leben einem größeren Ganzen folgt. Es motiviert, sich mit Themen auf anderer Ebene auseinanderzusetzen, sie zu hinterfragen, oder auch komplett neu zu überdenken.“

Daniela Kager
(Rechtsanwältin)

„Es hat mir sehr gefallen, weil ...
- nur nette & reife Teilnehmer
- professionelle & einfühlsame Leitung
- profunde & anwendbare Seminarinhalte
- wunderbare Umgebung, Gemütlichkeit, perfektes ‚Abschalten und Ausklinken‘
- tolle Gespräche und Begegnungen
- Liebe und Wertschätzung von allen.
Wiederholung meinerseits durchaus geplant.“

Markus Kropf (Senior Projekt Manager)

Kosten & Location

Intensiv-Workshop in Kleingruppe

inkl.

- Vorbereitungs-Aufgabe
 - Online Nachbetreuung
- im Monat nach dem Seminar:
1 Stunde Umsetzungs-Support in der Gruppe

Le Bercaill, Grazerstrasse 8, 8630 Mariazell

KOSTEN

€ 485,- (exkl. 20% USt für Unternehmen / inkl. 20% USt für Privatzahler*innen)

Zur ANMELDUNG

Veranstalter

ACCELOR Consulting & Business Development GmbH
Grazerstrasse 6, 8630 Mariazell
+43.699.16600001 - office@accelor.at - www.accelor.at

