

Retreat Special

-Kraft tanken auf höchstem Niveau-

Dieses Retreat spricht alle Mitarbeiter und Führungskräfte an, die ihre Aufgaben erfolgreich meistern und weitere Schritte in der **persönlichen und mentalen Entwicklung** gehen wollen. Hier haben alle sich im Rennen aktiv befindenden „Rennpferde“ die Chance ihren Akku aufzuladen und zu sichern. Damit Leistungsträger leistungsfähig bleiben!

Im Business Retreat entsteht Resilienz durch selbstbestimmtes und authentisches Handeln. Durch innere Führung zu **Stärke und mentaler Fitness**.

Was hat Ihr Unternehmen davon?

Jeder Mitarbeiter prüft und optimiert seine eigene Leistungsbilanz. Der Fokus wird auf die notwendigen Schritte gelegt, um Kräfte konzentriert, zielorientiert und somit wirtschaftlich einzusetzen. Mitarbeiter die aus ihrer kraftvollen inneren Mitte heraus agieren arbeiten in Freude.

Eine **gute Investition** die Sie in Ihre Mitarbeiter und damit für Ihr Unternehmen machen.

Die Teilnehmer stellen sich Ihrer eigenen **Challenge**:

- Ganzheitlich und in Tiefe den eigenen Kern erleben
- Mutiger Blick auf unbewusste blinde Flecken
- Energiehaushalt im Alltag reflektieren
- Bisher unbewusste Kraftquellen entdecken und erschließen
- Innere Stärke kultivieren und trainieren
- Die eigene innere Mitte finden
- Inneren Frieden finden

Ein auf den Kontext des Retreats **angepasstes Ambiente** unterstützt die Arbeit vor Ort: kraftvolle Natur, gesunde Ernährung, bewusste Bewegung und digitales Fasten. Unterkunft zum Wohlfühlen inklusive.

Die **kraft-sprung-methode** wirkt durch den Einsatz zielgerichteter Tools: Systemisches und integrales Coaching, Einzel- und Gruppenarbeit, Kraftrituale, Schattenarbeit, Arbeit mit Glaubenssätzen, Selbstmanagement, Mentaltraining, Körperarbeit, Aufstellungen, spirituelle Techniken, Meditation, Initiation zur inneren Führung.

Ablauf der vier Retreat-Tage:

Tag 1

Start 12 Uhr - Ende gegen 19 Uhr

Kennenlernen und Orga, Mittagessen.
Standortbestimmung der eigenen Situation
Selbstreflexionsübung
Visionsarbeit – positive Wege einschlagen
Schweigen und Stille

Tag 2

Start 9 Uhr - Ende gegen 19 Uhr

Intensive körperorientierte Meditation
Schattenarbeit – eigenen Schattenseiten begegnen
Inneren Antreibern begegnen - Transaktionsanalyse
Glaubenssätze positiv nutzen
Ballast loslassen

Tag 3

Start 9 Uhr - Ende gegen 21 Uhr

Kraftressourcen entdecken und erschließen
Positive Psychologie
Dankbarkeitsritual
Meditation und Stille
Abendritual in der Natur

Tag 4

Start 9 Uhr – Ende gegen 16 Uhr

Stärke trainieren und verankern
Maßnahmen zur Realisierung der Vision
Initiationsritual zur inneren Führung
Abschlussmeditation – Stärke und mentale Authentizität