



R Vital
...für mehr Vitalität und Lebensenergie

*Ein gesundes Unternehmen
braucht gesunde Mitarbeiter!*

Entspannt und ausgeglichen im Führungsalltag

Energie- und Bewusstseinstaining zur Stressbewältigung // Neue Kraftquellen entdecken //
Bewusster Umgang mit sich selbst und anderen // Mit Qi Gong und Achtsamkeit zu innerer und
äußerer Balance

Der Arbeitsalltag ist in vielen Unternehmen vor allem durch ständige Reizüberflutung, Hektik und hohen Leistungsdruck geprägt. Die Drehgeschwindigkeit ist hoch und der Stress ist allgegenwärtig geworden.

Die Zahl der psychisch bedingten Krankheitstage und die damit für die Firmen verbundenen Kosten steigen stetig an. Stress verursacht sehr hohe Kosten für Firmen aller Größen. Auch auf „gesunde“ Mitarbeiter wirkt sich konstanter Druck negativ aus. Sie verlieren häufig die Freude an ihrer Tätigkeit, die Kreativität und Innovationsbereitschaft sinkt deutlich.

Ihre Terminkalender sind voll aber Sie vergeben nur selten Termine für Ruhe und Ausgeglichenheit. Das aber braucht unser Körper und unser Geist um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern eine Auszeit vom Alltag und laden Sie Ihre Batterie wieder auf!

Erkenntnisse aus der neurophysiologischen Forschung und Erfahrungen von namhaften Firmen die bereits mit neuesten Methoden experimentiert haben, geben Anhaltspunkte für neue Wege dem Stress entgegenzuwirken.

Zu diesen neuen Methoden gehört Qi Gong und Achtsamkeitstraining - Methoden die schon in der Gesundheitsförderung und Burnout-Erholung sehr weit verbreitet sind.

Es gibt bereits viele Studien, die eine eindeutig positive Wirkung von Qi Gong und Achtsamkeit auf psychischer, emotionaler, kognitiver und der Verhaltensebene nachweisen.

Bewusstseinstaining ergänzt diese Methode zusätzlich und bringt innere Klarheit.

Zielsetzung des Workshops

- deutlich weniger Belastung durch Stress
- deutlich weniger Krankheitstage
- klarer Fokus und erhöhte Konzentration während der Arbeitsprozesse
- Ausbau der Fähigkeit in unruhigen Zeiten ruhig und gelassen zu bleiben
- deutlich konstruktivere Beziehungen zu anderen Mitarbeitern
- Freisetzung von Kreativität
- schnellere und bessere Entspannung nach Stressphasen

Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte, Firmenteams und alle die neue Energie tanken möchten und gleichzeitig Methoden zur Stressbewältigung suchen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Teilnehmer begrenzt. Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zur Entschleunigung und innerer Stille.

Methodik

Der Workshop setzt sich aus aktiven körperlichen und mentalen Übungen zusammen sowie Vorträgen und Diskussionsrunden.

Die im Unterricht erlernten Inhalte und Übungen sind sofort umsetzbar und können auch später im Alltag gewinnbringend eingesetzt werden.

Wir empfehlen Ihnen bequeme und lockere Kleidung zu tragen. Für die körperlichen Übungen sind leichte Schuhe oder Strümpfe geeignet.

Inhalt des Workshops

- Qi Gong Körperübungen zur Aktivierung der Meridianenergie - eine geschlossene Übungsreihe aus 18 heilende Bewegungen nach Prof. Lin Hou Sheng wird einstudiert
- Achtsamkeitsübungen verleihen Ihnen mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf und verschärfen die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale.
- geführte Meditationen erhöhen Ihre Fähigkeit zu entspannen und dienen gezielt der Stressbewältigung.
- Sie lernen Entspannungstechniken für den täglichen Einsatz kennen
- theoretische Grundlagen werden vermittelt



Ihre Referentin: **Rosi Roth**

zertifizierte Qi Gong-Lehrerin

Themenschwerpunkt: Stressmanagement

„Als ehemalige Bankerin bin ich mit dem Arbeitsalltag von Managern und Führungskräften vertraut.

Ich kenne die Tücken von Stress und Leistungsdruck – aber auch den Weg ins Licht.“

Arbeitszeiten

Wochenendworkshop

Beginn: Freitag 14:00 Uhr

Ende: Sonntag 17:00 Uhr

Intensivseminar unter der Woche

Beginn 1. Tag: 09:00 Uhr

Ende 3.Tag: 17:00Uhr

Teilnahmegebühr pro Person

3 Tage Intensivseminar unter der Woche:
..... € 540,- zzgl. MwSt

Wochenendworkshop Freitag - Sonntag:
..... € 600,- zzgl. MwSt.

Gerne stelle ich Ihnen auch ein individuelles Seminarprogramm zusammen.

Veranstaltungsort / Termine

Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit dem Tagungszentrum Langlau – Strandhotel Seehof, direkt am kleinen Brombachsee, bieten wir Ihnen das optimale Umfeld für diesen Workshop. Weitab von der Hektik des Alltags, in ländlich inspirierender Atmosphäre kommen Sie schnell zur Ruhe und konzentrieren sich auf das Wesentliche.

Sie können mich für diesen Workshop auch in einem anderen Tagungshotel Ihrer Wahl buchen.

Beratung / Kontakt

Termine und Fragen zum Workshop richten Sie bitte an Frau Rosi Roth per E-Mail an info@rovital-roth.de oder telefonisch unter 0160-96403265.

Für Zimmerreservierungen im Strandhotel Seehof steht Ihnen Frau Michaela Scheiwe per E-Mail an scheiwe@strandhotel-seehof.de oder telefonisch unter 09834-988 0 zur Verfügung.

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung unter Angabe folgender Daten, an info@rovital-roth.de Termin, Tagungsort, Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Position, Firma, E-Mail.

Teilnahmebedingungen / Rücktrittsgarantie

Bei Stornierung der Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminartermin erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- zzgl. MwSt. Danach bzw. bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die Teilnahmegebühr berechnet. Eine Vertretung des gemeldeten Teilnehmers ist selbstverständlich möglich. Wir behalten uns vor notwendige inhaltliche und/oder organisatorische Änderungen vorzunehmen, soweit diese den Gesamtcharakter des Seminars nicht wesentlich ändern. Bei Rücktritt von der Hotelbuchung gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Strandhotel Seehofs.

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden nur von RoVital und dem Strandhotel Seehof für die interne Weiterverarbeitung Ihres Auftrages verwendet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Bei Angabe Ihrer E-Mail erhalten Sie auch per E-Mail Informationen zu interessanten Veranstaltungen. Wir behalten uns vor, jederzeit diese Hinweise zum Datenschutz unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorgaben zu ändern.

Wir freuen uns auf Sie!



Frau Rosi Roth
Güsseldorferstr. 11
91174 Spalt
Tel. 0160-96 40 32 65
info@rovital-roth.de
www.rovital-roth.de



Strandhotel Seehof
Seestraße 33
91738 Pfofeld-Langlau
Tel. 0 98 34-98 80
info@strandhotel-seehof.de
www.strandhotel-seehof.de