



Schindlerhof

Lifewide Learning



### Lifewide learning

Die nächste große Innovation im Weiterbildungs-Bereich ist der ganzheitliche Ansatz, der alle Aspekte des Menschseins mit einbindet:

Der Verstand, die Seele und auch der Körper sollten essenzieller Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein.

Die Frage ist: Was wünschen sich Ihre Mitarbeiter? Diverse Studien belegen, dass der finanzielle Aspekt nicht an erster Stelle steht.

Für den perfekten „Work-Life-Blend“ haben wir eine Reihe von Vorträgen, Workshops und Seminare für Sie mit den besten Trainern ihres Fachs zusammengestellt.

Doch jetzt viel Freude beim Schmökern in unseren „Lifewide learning-Angeboten!“





## Thema: **Vitality Now - Entfachen Sie Ihre inneren Kraftwerke!**

Kursleiterin: Frau Dr. med. Annette Fehn



Wann haben Sie sich das letzte Mal voller Energie und Leichtigkeit gefühlt? Bringen Sie volle Leistung in der Arbeit und im familiären Bereich, schaffen aber in der gleichen Zeit nicht mehr so viel wie früher? Haben Sie das Gefühl, der Körper regeneriert sich nicht mehr so schnell oder altert vorzeitig? Worin liegt das Geheimnis von anhaltender Leistungsfähigkeit, Energie und Lebensfreude?

Das Geheimnis liegt in Ihnen selbst: In Ihren Körperzellen befinden sich Millionen kleiner Zellorganellen, sogenannte Mitochondrien, die für Sie rund um die Uhr jegliche Energie produzieren, die Sie zum Leben brauchen. Diese potenten, körpereigenen, inneren Kraftwerke sind nicht nur entscheidend für Ihre Vitalität, sondern steuern auch Ihre Gesundheit und verlangsamen den Alterungsprozess. Leider sind unsere Mitochondrien sehr empfindlich in Bezug auf Umweltgifte, falsche Ernährung, fehlende Bewegung und anhaltenden Stress. Schwächeln Sie, so wird die Leistung Ihrer inneren Kraftwerke heruntergefahren, Ihr Energieniveau sinkt und die Gefahr, krank zu werden, steigt. Es ist somit immens wichtig für Ihre Vitalität, alltagstaugliche Praktiken zu entwickeln, um der schleichenden Degenerierung der Mitochondrien entgegenzuwirken!

Starke Mitochondrien = gesundes und energiegelbes Leben

Schwache Mitochondrien = krankes und energieloses Leben

In diesem Tagesseminar lernen Sie ihre wundervollen „Mitbewohner“ näher kennen und bekommen umfassendes Wissen darüber präsentiert, wie Sie Ihre inneren Kraftwerke stärken, damit Sie den Herausforderungen des Lebens kraftstrotzend entgegenzutreten können.

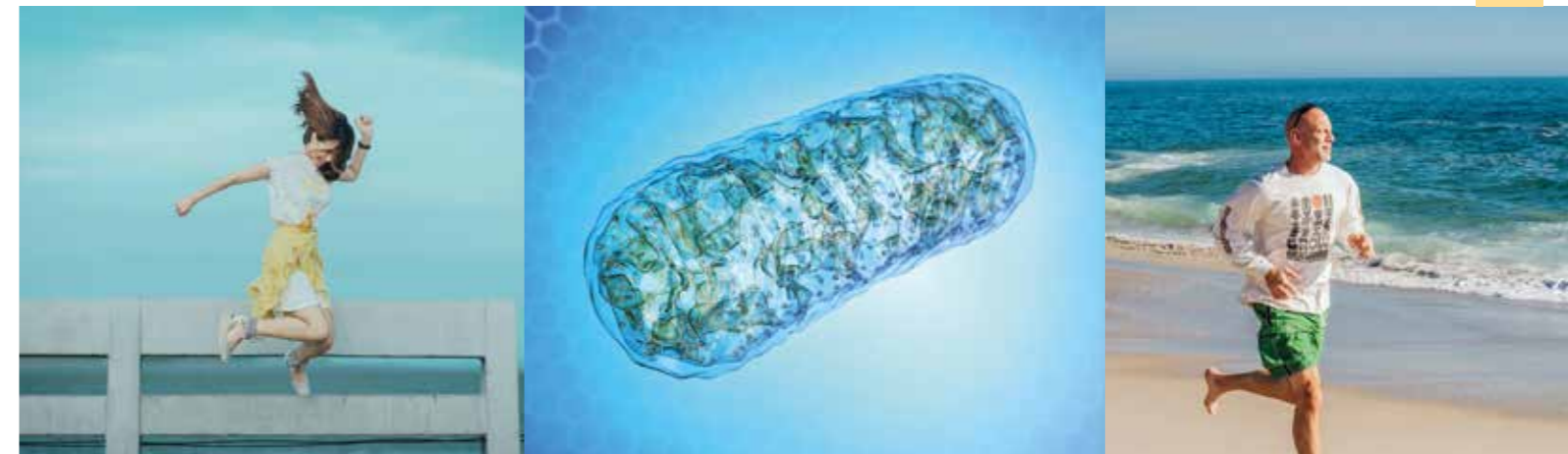
„Wir haben mehr in den Händen, als wir uns vorstellen können, und es ist uns mehr möglich, als wir glauben!“ Dr.med. Annette Fehn

Neben spannenden wissenschaftlichen Fakten werden Sie alltagstaugliche „Werkzeuge“ an die Hand bekommen, um an den Stellschrauben Ihrer Vitalität eigenverantwortlich zu drehen:

- MitoPower: Powerstoffe und Superfoods für die Mitochondrien
- MitoBiom: Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Mitochondrienkraft
- MitoMove: effektives Training, kurz und knackig
- MitoTox: schädigende Toxine entlarven und im Alltag meiden
- MitoStress: entspannt im Leben stehen
- MitoAging: Vitalität bewahren, auch im Alter



Seien Sie gespannt und lassen Sie sich von Frau Dr. med. Annette Fehn in Ihrem Tagesseminar durch den „Kosmos der Mitochondrien“ führen.





## Thema: Ernährungsberatung - FLOW FOOD CONCEPT

Kursleiterin: Frau Jana Lechler

Die Mission: „Menschen dabei unterstützen, mit ihrer Ernährung in den Flow zu kommen und gesunde Gewohnheiten langfristig in ihren Alltag zu integrieren“.

Gesund essen und das mit Leichtigkeit. Wer sich im Flow-Zustand befindet, empfindet keine Überforderung. Alte Essgewohnheiten werden hinterfragt und durch das Etablieren neuer Routinen werden individuelle Ziele erreicht, das Wohlbefinden gesteigert und wertvolle Zeit und Energie gespart. Flow Food Concept ist ein ganzheitliches Konzept, das auf wissenschaftlich fundierten Kenntnissen basiert. Durch das Verständnis von Stoffwechselprozessen können wir unseren Körper optimal mit der richtigen Menge an Energie und Nährstoffen versorgen. Dabei stehen vor allem das Timing sowie natürliche und vollwertige Lebensmittel im Fokus. Durch Bewusstseinsstrategien können Körpersignale wieder deutlicher wahrgenommen und die Verbindung zum eigenen Körper gestärkt werden. Hierbei handelt es sich um KEINE zeitbasierte Diät, sondern vielmehr eine lebenslange Philosophie und Lernerfahrung. Individualität und Alltagstauglichkeit stehen im Fokus. Starre Regeln und Verbote sind kein Teil der Philosophie. Flow Food Concept baut stattdessen auf Balance und flexibler Kontrolle auf.



### Ernährungsvortrag (90 Minuten)

Bei dem maßgeschneiderten Vortrag werden Ihren Mitarbeiter/innen neue Anreize für eine gesunde und glückliche Ernährungsweise an die Hand gegeben. Von „Gesund ernähren im Home-Office“ über „Gesunde Mittagssnacks“ bis zu allgemeinen Ernährungstipps sind diverse Themenschwerpunkte möglich. Der 90-minütige Vortrag vermittelt die relevanten theoretischen Inhalte und lädt durch kurze praktische Übungen zur Reflektion des Gehörten ein.

### Teambuilding Kochworkshop (3 Stunden)

Durch gemeinsame Herausforderungen die Teambindung stärken – das bietet Ihnen der Teambuilding Kochworkshop. Neben der gemeinsamen Zubereitung gesunder und einfach umzusetzender Rezepte, lernen sich Ihre Teammitglieder/innen durch integrierte spielerische Elemente besser kennen. Das gemeinsame Essen der zubereiteten Köstlichkeiten in ausgelassener Stimmung lässt das Team weiter zusammenwachsen.

### Flow Food Kochworkshop (3 Stunden)

In diesem Kochworkshop bereiten wir verschiedene gesunde Speisen und Snacks nach dem Flow Food Concept zu. Alle Teilnehmer/innen erhalten viele neue Rezepte, Inspiration und Tipps für die Umsetzung im Alltag.

### Saisonaler Flow Food Kochworkshop (3 Stunden)

In diesem Kochworkshop fokussieren wir uns auf die Zubereitung saisonaler und regionaler Speisen und Snacks. Von frischen Salaten im Sommer über Immunsystem-boostende Eintöpfe im Herbst bis zu gesundem und leckerem Weihnachtsgebäck ist für jeden Geschmack etwas dabei.

### Flow Food Concept Seminar (1 Tag)

Im Rahmen des 1-Tages-Seminars wird Ihnen das Flow Food Concept vermittelt und hierdurch die Basis für eine gesunde Ernährung geschaffen, die mit Leichtigkeit in den Alltag integriert werden kann. Das Seminar steht unter dem Motto: „Komme in den Flow mit Dir und Deiner Ernährung!“ Das Seminar ist eine Mischung aus theoretischem Input basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen zur Veranschaulichung sowie Vertiefung des Gehörten. Es werden bestehende Ernährungsgewohnheiten reflektiert sowie individuelle und realistische Ziele erarbeitet. Außerdem wird vermittelt, wie die Bausteine des Konzeptes in den eigenen Alltag integriert werden können.



## Thema: Personal Brain Coach

Kursleiterin: Frau Julia Kunz

### Gehirn 4.0 – Unser analoges Hirn in digitalen Zeiten (halber oder ganzer Tag)

Unser Gehirn ist entwicklungsgeschichtlich noch nahe der Steinzeit anzusiedeln. Doch wir leben in sich schnell verändernden digitalen Zeiten. Informationen prasseln aus den unterschiedlichsten Quellen im Sekundentakt auf uns herein – E-Mails, Videocalls, Telefon und das Smartphone verlangen unsere Aufmerksamkeit. Doch ist unser Gehirn dafür überhaupt gemacht?

Wir beleuchten in diesem Workshop, wie es Ihnen gelingen kann, Ihr Gehirn so zu benutzen, dass Sie konzentriert, fokussiert und leistungsfähig bleiben und dabei zufrieden und ausgeglichen sind. Neben spannenden neurowissenschaftlichen Fakten erleben Sie am eigenen Leib bzw. Kopf, wie hervorragend Ihr Gehirn funktioniert. Seien Sie gespannt!



### Gedächtnistraining für den beruflichen Alltag (halber oder ganzer Tag) Fokussiert und konzentriert trotz hoher Belastung

Sie sind in Ihrem Arbeitsalltag hohen Belastungen ausgesetzt? Von allen Seiten werden Anforderungen, Wünsche und Anliegen an Sie herangetragen? Eine gute Merkfähigkeit, Belastbarkeit und Professionalität sind ebenso gefragt wie ständiges Umdenken und Einstellen auf neue Situationen. Im Seminar erfahren Sie, was Sie dafür tun können, dass Ihr Gedächtnis zuverlässig funktioniert. Sie lernen Ihr Gehirn und seine Arbeitsweise verstehen. Wie es tickt und warum es manchmal nicht so tickt, wie Sie es sich vorstellen – und was dann zu tun ist. Die eingesetzten Merktechniken („Mnemotechniken“) zeigen, dass Merken leichtfällt und Spaß macht. Die Kreativitätstechniken sind eine sehr gute Methode, mit den immer wieder neuen Anforderungen des Berufsalltags zurecht zu kommen. Damit generieren Sie auf Knopfdruck neue Ideen und haben auch in sehr stressigen Momenten sofort die passende Lösung parat.

### Kreatives Zeitmanagement - Teamentwicklung (halber oder ganzer Tag)

Ihre To-Do-Listen haben morgens 12 offene Punkte und abends 17? Sie träumen davon, Ihre Termine in den Griff zu bekommen? Dann sei Ihnen der Ansatz des „kreativen Zeitmanagements“ empfohlen. Für alle, deren Tag nicht genügend Stunden hat, die einen anspruchsvollen Beruf haben und sich aufgerieben fühlen zwischen all den Aufgaben, die täglich auf sie einströmen. In diesem Seminar erfahren Sie, anhand der neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, damit Sie Ihre Termine wieder bestimmen sowie fokussiert und gelassen durch Ihren beruflichen und privaten Alltag steuern können.





## Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Kursleiterin: Frau Sybille Seegy

### „Raus aus dem Hamsterrad“ - KICK-OFF Workshop (circa 1,5 Std.)

Diese Kurzeinheit bietet Elemente der Workshops und kann auch als Impuls zu einer vertiefenden Beschäftigung mit dem Thema einladen.



### Selbstmanagement durch Achtsamkeit (halber Tag)

Wer kennt's nicht: Meetings im Stundentakt, eine kaum zu bewältigende Flut von E-Mails, immer wieder neu erforderliche Umstrukturierungen. In unserem täglichen Arbeitsalltag sind wir vielen Anforderungen ausgesetzt. Mit der fortschreitenden Digitalisierung werden unsere Arbeitsprozesse immer dichter - die Online-Arbeit ist getaktet, der Druck wächst. In diesem Seminar erfahren Sie Lösungsansätze, wie Sie mit sich, egal ob Sie Mitarbeiter/in oder Führungskraft sind, in Ihrem Alltag in guter Weise umgehen können. MBSR hilft Ihnen, Strategien zu entwickeln, um nicht in der Stress- und Erschöpfungsfalle zu landen, sondern auch in stressigen Situationen Ihre Motivation und Ihr persönliches Wohlbefinden zu erhalten. Die wissenschaftlich anerkannte MBSR-Methode bietet Techniken und zeigt alltagstaugliche Wege auf, um mit Dauerbelastung umzugehen, die Gesundheit zu schützen und Resilienz aufzubauen.

### Selbstmanagement durch Achtsamkeit (ganzer Tag)

Neben den Inhalten des Halbtagesworkshop werden hier auch noch vertiefende Übungen und zusätzliche Inhalte aufgegriffen:

- bessere Selbstfürsorge und frühzeitiges Erkennen von Leistungsgrenzen
- in Stresssituationen gelassen zu bleiben und proaktiv zu handeln
- Sie stärken den Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen

### Achtsam Führen (ganzer oder halber Tag)

Das Führungsprinzip Achtsamkeit mit Techniken des MBSR nach Jon Kabat-Zinn zeigt einen wirksamen Weg persönliche Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und sich selbst und die Mitarbeiter/innen wertschätzend und gesund zu führen. Es erweitert das eigene Selbstverständnis und stärkt so die innere Orientierung und Klarheit für die Führungsaufgaben. Im Zentrum steht die Entwicklung der Selbststeuerungsfähigkeit der eigenen Aufmerksamkeit. Präsent im gegenwärtigen Moment zu sein und präzise wahrzunehmen, was im eigenen Bewusstsein geschieht, ermöglicht unbewusst wirkende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu bemerken und außer Kraft zu setzen.

Führungssituationen erfordern dauerhafte und 100%-ige Präsenz in der Kommunikation und in der Klarheit der Entscheidungen. In diesem Spannungsfeld können immer wiederkehrende Stresssituationen entstehen. Die Gefahr, dabei auf Dauer „auszubrennen“, ist allgegenwärtig. Die Haltung der Achtsamkeit ist für Führungskräfte ein Weg zu mehr innerer und äußerer Balance und Gelassenheit. Die eigenen inneren Reaktionsmuster zu erkennen und die eigenen Grenzen zu achten unterstützt Sie am persönlichen inneren Wachstum aktiv zu arbeiten und entwickelt Sie als Führungskraft zu einem authentischen Gegenüber. Indem Sie als Vorbild, motivierend und achtsam vorangehen unterstützen Sie die persönliche Entwicklung Ihrer Mitarbeiter/innen.



## Thema: Die Bienenorganisation

Kursleiter: Herr Michael Fischer

Bienen und Menschen haben mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermutet. Und genauso viele Dinge können wir auch von den Bienen lernen. Im Schindlerhof haben wir eine eigene kleine Imkerei, in der wir unseren Honig in Zusammenarbeit mit Herrn Michael Fischer selbst produzieren. Aus eigener Erfahrung können wir Ihnen sagen, wie viel wir von unseren Bienen gelernt haben. Abhängig von der Jahreszeit haben Sie die einzigartige Möglichkeit, im Zuge des Workshops in einen lebenden Bienenstock zu schauen und die Bienenorganisation aus nächster Nähe zu erleben. Freuen Sie sich auf einen ungewöhnlichen, sehr interessanten Workshop der anderen Art.

### Die Bienenorganisation – Wie die Bienen leben, arbeiten, sich organisieren und was wir von ihnen lernen können

Wie funktionieren die natürlichen Hierarchien innerhalb eines Bienenstocks? Jede Biene hat ihre individuelle Aufgabe, die zum Überleben des Bienenstocks notwendig ist. Genauso trägt auch jede/r Mitarbeiter/in durch seine/ihre Leistungen zum Erfolg des Unternehmens bei. Die Leichtigkeit und Zufriedenheit innerhalb des Bienenstocks ist faszinierend und inspirierend.

Lernen Sie die Organisation der Bienen kennen und nehmen Sie wertvolle Impulse und Anregungen für Ihr Unternehmen mit. Das Seminar schenkt Führungskräften entscheidende Vorteile, wie sich ein Team strukturieren lässt und macht jeder/m Mitarbeiter/in bewusst, dass sie/er maßgeblich am Erfolg des Gesamtunternehmens beteiligt ist und eine wichtige Aufgabe übernimmt. Diese Erkenntnis verbindet Ihre Mitarbeiter/innen mit dem Unternehmen und verbreitet Zufriedenheit innerhalb des Teams. „Agiles“ arbeiten mit klaren Richtlinien befähigt Ihre Mitarbeiter/innen, sich selbst zu verwirklichen und ein Gefühl der Eigenverantwortung zu entwickeln.

### Die Bienenorganisation – Optimale Rahmenbedingungen für beste Ergebnisse bei Bienen und Menschen

Welche Aufgaben hat nun der/die Imker/in (die Führungskraft) in einem Bienenstock (im Unternehmen)? Der/die Imker/in achtet darauf, dass es seinen/ihren Bienen gut geht, schafft optimale Rahmenbedingungen und greift im Notfall ein, um die Bienen zusammenzuhalten. Wie können Sie als Führungskraft Einfluss auf die Rollenverteilung und die Arbeitsatmosphäre nehmen? Und wie erkennen Sie die Ursache für Fehler innerhalb des Systems, ohne nur die Symptome zu beheben?

Auch hier können Sie vieles von den Bienen lernen, was Sie nachhaltig dazu befähigt und bestärkt, Ihr „Hochleistungs-Team“ beisammenzuhalten.





## Thema: Business Schamanismus

Kursleiterin: Frau Ellen Dierner

### Chakra Ganztages-Workshop

In Ihrem Energiefeld, auch Aura oder Lichtkörper genannt, befinden sich trichterförmige Energiewirbel, die man als Chakras oder Chakren bezeichnet. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit, bedeutet so viel wie Rad, und ist nach indischer Lehre ein Zentrum spiritueller Kraft im menschlichen Körper. Je mehr Energie durch ein Chakra fließt, desto gesünder ist der Körper. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre Aura mit den sieben Haupt-Chakren, sowie ihren Bezug zu Ihrem Körper und den Organen. Mit Hilfe von verschiedenen Übungen lernen Sie, Ihre Aura und Chakren zu fühlen. Sie erlernen Wege, Ihre Chakren zu reinigen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir betrachten, wie Energien aus dem Umfeld und von anderen Menschen unser Energiefeld beeinflussen können und wie wir uns davon befreien. Je klarer Sie sich selbst wahrnehmen, desto besser hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und Ihrer Seele. Ein funktionierender Energiekreislauf ist die Basis für konstruktive Arbeitsprozesse.

### Meditationskurs

Ein buddhistisches Sprichwort besagt:

„Unser Verstand ist wie ein Affe und hüpf von Ast zu Ast.“

Der Geist sucht die Erfahrung größeren Glücks und wandert so umher. Wir müssen dem Geist erlauben, seine Quelle vollkommenen Glücks zu entdecken, die tief im Inneren verborgen ist. Gerade in unseren hektischen und stressigen Zeiten ist es wichtig, wieder zur Ruhe und inneren Mitte zu finden. Wir entwickeln uns auf vielen verschiedenen Ebenen rasend schnell und haben vielleicht das Gefühl, das Leben zieht an uns vorbei. Oft merken wir zu spät, dass wir auf der Strecke bleiben. Wenn sich Körper, Geist und Seele im Ungleichgewicht befinden, kann sich das als psychisches oder physisches Leiden bemerkbar machen.

Im Grunde ist Meditation einfach und mühelos. Ganz ohne den Druck das Denken abschalten zu müssen. Mit Hilfe der Mantra-Meditation macht es auch Spaß und der Geist kommt von allein zur Ruhe. Vor allem in der Gruppenmeditation kann durch die Kohärenz ein positiver Effekt auf das Bewusstsein der Menschen in der Umgebung entstehen.

Untersuchungen zeigen außerdem, dass Meditation Stress reduziert und sich die Konzentration und Aufmerksamkeit erhöht wird. Ein niedriges Stresslevel sorgt auch für bessere Gesundheit und Wohlbefinden, sowie tieferen Schlaf. Auch Angst kann verringert und zwischenmenschliche Beziehungen verbessert werden.

Die Kunst der Mantra-Meditation ist einfach zu erlernen und schon nach kurzer Zeit werden Sie positive Veränderungen an Ihnen und in Ihrem Leben feststellen können.

Mit der Mantra Meditation können Sie negative Glaubensmuster umprogrammieren und lernen, Ihr volles Potential zu entfalten.

Ein bekanntes Zen Sprichwort sagt:

„Sie sollten jeden Tag 20 Minuten in Meditation sitzen – es sei denn, Sie sind zu beschäftigt, dann sollten Sie 1 Stunde sitzen.“

### Schamanische Aufstellungen/Familienaufstellung

Die schamanische Aufstellung ist ähnlich der herkömmlichen Familienaufstellung in Kombination mit schamanischen Techniken. Jeder Mensch ist in ein bestimmtes System eingebunden und nimmt in diesem eine entsprechende Rolle ein. Bei der schamanischen Aufstellung können Sie dabei Situationen und Beziehungen aus Ihrem Leben (Familie, Arbeit, Ahnen, Verein,...) nachstellen. In diesem Kurs erkennen Sie Schwierigkeiten, die Sie im Leben blockieren und nicht vorankommen lassen. Indem wir diese aufdecken, können wir an einer Lösung arbeiten. Sei es im beruflichen Umfeld mit Chefs/innen und Kollegen/innen, oder auch im privaten Bereich mit Ihren Mitmenschen.

Hierbei bekommen Sie auch Hinweise über unbewusste Prozesse, Wertesysteme oder erlernte Verhaltensweisen, die Ihnen zu diesem Zeitpunkt nicht mehr von Nutzen sind.

### Schamanische Reisen (halber oder ganzer Tag)

Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeiter/innen eine Auszeit in Form einer schamanischen Reise, bei der Sie wieder neue Kräfte und Ideen sammeln können. Zeit- und Termindruck bestimmen meistens unseren Alltag. Zuviel Druck kann die Kreativität blockieren und wir kommen aus unserem Flow.

Die schamanische Reise wirkt wie ein Reset. Sie lernen abzuschalten und sich auf Ihre innere Führung zu besinnen. Zu Trommelgeräuschen gelangen Sie in einen entspannten Bewusstseinszustand und können in die schamanischen Welten eintauchen. Das kritische Denken gelangt in den Hintergrund, sodass Sie sich mit Ihrer inneren Weisheit verbinden können. Sie werden in diese Welten hinein und nach einer bestimmten Zeit wieder herausgeleitet, bis Sie mit Ihrem gesamten

Bewusstsein wieder im Hier und Jetzt angekommen sind. Im Schamanismus spielt das Krafttier eine wichtige Rolle, denn es symbolisiert unsere ureigene Kraft. In der schamanischen Reise lernen Sie, mit Ihrem Krafttier zu kommunizieren. Sie können ihm Fragen stellen und gelangen so zu Informationen, die Ihnen beruflich oder privat weiterhelfen. So können auch Lösungen für Probleme gefunden, Hindernisse schneller erkannt und aufgelöst werden. Das stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern entwickelt auch die innere Stärke. Weiterhin werden fokussiertes Handeln und Denken gefördert, was sich positiv auf den Alltag auswirkt.

Ellen Dierner  
SCHAMANISCHES WISSEN





## Thema: **Intuitives Bogenschießen**

Kursleiter: **Michael Fuchs und Team**

Die Fokussierung auf ein Ziel. Das Hören aufs eigene Bauchgefühl. Das Vertrauen ins eigene Können. Das sind Fähigkeiten, von denen nicht nur Führungskräfte profitieren, sondern alle Mitarbeiter/innen in Ihrem Team. Ob Vertrieb, Verkauf, Service oder Organisation. Jeden Tag aufs Neue. Und diese Soft Skills lassen sich trainieren. Nicht in einem langwierigen Coaching-Seminar, sondern vielmehr in einem sinnlichen, kurzweiligen Kurs. Ideal als Event-Baustein für einen langen Workshop-Tag. Oder als Team-Event nach Feierabend. Bei all unseren Kursen bauen wir das einzigartige 3D Bogenkino mit ein, welches Abwechslung, Spaß und Freude bietet.



### „After Work Schnellkurs“ Einführung in die Kunst des Intuitiven Bogenschießens (60-90 Minuten)

In 30-40 Minuten lernen Sie, worauf es beim Umgang mit Pfeil und Bogen ankommt. Nach der kurzen Einweisung durch einen erfahrenen Trainer lernen Sie unser einzigartiges 3D Bogenkino kennen und versuchen den ein oder anderen Treffer zu landen.

### Schnupperkurs Intuitives Bogenschießen (2 Stunden)

Selbstvertrauen ist das Ziel, intuitives Bogenschießen ist der Weg dorthin. Wir nennen das „Persönlichkeitsentwicklung mit Spaß und Erfolg“. Ohne Leistungsdruck, dafür mit jeder Menge überraschender Momente, schnellen Erfolgserlebnissen – und stets mit einer großen Portion Spaß verbunden. Was mit Skepsis oder Neugier beginnt, endet immer mit Begeisterung und mehr Selbstbewusstsein.

### Mit Pfeil und Bogen zur inneren Ruhe (Tages-/Halbtagesseminar)

Das Besondere am intuitiven Bogenschießen ist das Zielen. Statt Entfernungsmesser und Visier greifen Sie auf ihr Bauchgefühl zurück. Nach mehreren Schüssen sind die individuellen Bewegungsabläufe abgespeichert. Die Konzentration aufs Ziel, das räumliche Sehen und das eigene Körpergefühl verbessern sich. Das intuitive Bogenschießen befähigt Ihre Mitarbeiter/innen dazu, auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen, in Stresssituationen zur Ruhe zu finden und bewusste sowie unbewusste Entscheidungen zu treffen. Als Metapher ist das intuitive Bogenschießen vielfach einsetzbar. Gerne passen wir den Workshop an die Inhalte Ihrer Veranstaltung an und machen diese begreifbar und erlebbar. So können Teilteams zum Beispiel den Bewegungsablauf selbst erarbeiten, sich bei Aufgaben gegenseitig unterstützen und vielfache Erfahrungen sammeln im Umgang mit dem eigenen Ausprobieren und innerhalb des Teams.

### Intuitives Bogenschießen als Rahmen für Ihre Tagung

Das intuitive Bogenschießen bietet für Ihre Veranstaltung einen anspruchsvollen Rahmen. Wir starten Ihre Veranstaltung mit einem Workshop „Intuitives Bogenschießen“. Hier gilt es, Neues auszuprobieren, Fehler zu machen und Schritt für Schritt neue Abläufe und Reize zu erlernen. Dieser ungewöhnliche Veranstaltungsauftritt macht es Ihren Mitarbeitern/innen möglich, sich auf neue Ideen und Veränderungen einzulassen, sowie Ihre Kreativität anzuregen. Zum Abschluss Ihrer Tagung greifen Sie wieder auf Pfeil und Bogen zurück und verinnerlichen die erarbeiteten Ziele und Strategien Ihrer Tagung. Zum krönenden Abschluss schicken Sie gemeinsam und gleichzeitig als Team einen Pfeil in Richtung der erarbeiteten Ziele auf die Reise. Das gleichzeitige Abschießen der Pfeile auf dasselbe Ziel schafft Verbindung und ein starkes Teamgefühl, sowie ein gemeinsames Erfolgserlebnis.



## Thema: **Waldbaden**

Kursleiterin: **Frau Elfi Dressler**

Wissenschaftliche Studien belegen, dass „Waldbaden, der Aufenthalt in der Natur“ ganzheitlich messbar, wirksam und stärkend für Immun-, Nerven- und Hormonsystem ist. Stress-Symptome werden reduziert und somit unser psychosoziales Wohlbefinden insgesamt positiv beeinflusst. In der Natur spüren wir Resonanz, die uns entspannt und zufrieden macht. Lassen Sie sich inspirieren, was Sie alles aus der Natur mitnehmen können.



### Waldbaden (circa 3 Stunden)

Sie tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes: Sie schlendern und verweilen. Staunen, Atmen, Riechen, Lauschen und Fühlen. Das Wahrnehmen mit allen Sinnen ermöglicht ein „Runterfahren“ unseres Gedankenkarussells. Lassen Sie den Alltag hinter sich, gönnen Sie Ihrem Geist eine Pause, lassen Sie sich begeistern und faszinieren von Entdeckungen in der Natur. Erleben Sie den erwachenden Wald. Beleben Sie Ihre Kraftquellen in der „SOLOZEIT“ und tanken Sie neue Lebensenergie: Das Einatmen der ätherischen Öle (Terpene), die die Bäume in die Luft abgeben, stärkt unser Nerven- und Immunsystem. Das tut spürbar gut: Blutdruck sinkt, Stresshormone werden abgebaut, Vitalität und Wohlbefinden steigen. Bei geführten Waldgängen bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang.



### Waldbaden im Wechsel der Jahreszeiten (circa 3 Stunden)

Es ist wundervoll den Wald im Jahreszyklus zu erleben, mit seinen Veränderungen, seine Wandlungen im Kreislauf des Lebens zu spüren. Dabei lernen wir den Wald, Bäume, Pflanzen und besondere Orte kennen, die uns immer vertrauter werden. Wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes und erleben die jeweilige Jahreszeit vom Erwachen der Natur im Frühling, über die volle Pracht im Sommer, das Farbenspiel im Herbst und dem zur Ruhe kommen im Winter. Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter

werden wir unter den Bäumen sein. Die Natur da draußen wird immer mehr zu Ihrer Natur im Inneren, die Ihnen Kraft und Zuversicht schenkt.

### Kopf frei kriegen- Seele baumeln lassen

#### Waldbaden- AFTER WORK (circa 1,5 Stunden)

Stress ade - abschalten - loslassen gelingt in der Natur ganz einfach: Raus aus der Arbeit und rein in eine wohltuende grüne Umgebung. Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Frische aromatische Waldluft schnuppern - den Kopf frei kriegen, auf weichem Waldboden schlendern, in den Himmel sehen, die Seele baumeln lassen, entspannen. Öffnen Sie alle Sinne und fühlen, riechen, hören, schmecken die Natur.

Ausgewählte Übungen bringen Sie wieder in Kontakt mit sich selbst und aktivieren Ihre verborgenen Ressourcen. Anregende Impulse und Zeit für sich (Solozeiten) stärken Ihre Widerstandsfähigkeit. Körper, Geist und Seele kommen in Balance.

### Waldbaden: Entspannung und Stressreduktion in der Natur Halbtages-Workshop

Teil 1: Impulse und Hintergrundinformation über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und wie Sie den Wald und die Natur erleben können. (circa 1,5 Std.)

Teil 2: Findet im Wald statt und ermöglicht ein angeleitetes Entspannen in der Natur. (circa 3 Std.)

### Waldbaden: Entspannung und Stressreduktion in der Natur Ganztages-Workshop

Teil 1: Impulse und Hintergrundinformationen, über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und wie Sie diese Impulse in unserem Führungs- und Arbeitsalltag konkret umsetzen können. (4 Std.)

Teil 2: Findet im Wald statt und ermöglicht ein angeleitetes Entspannen in der Natur. (circa 3 Std.)





## Thema: Vitalworkshop – Ihre Gesundheit im Mittelpunkt

Kursleitung: frohmader fit coaching Team

Gesundheit spielt für jeden eine andere Rolle. Die Einen brauchen Gesundheit für die Leistungsfähigkeit im Job, die Anderen für die Zeit mit der Familie.

Der Vitalworkshop geht darauf ein, welche Bedeutung Gesundheit im Alltag hat und wie diese analysiert wird. Durch alltagsnahe Beispiele und Reflexionsteile, verbindet der Workshop eine Wissensvermittlung, die zum Nachdenken anregt.

Aktuelle Themen wie Rückengesundheit, Ergonomie am Arbeitsplatz und Schlaf werden kombiniert. Einfach ein ganzheitlicher Vitalworkshop für mehr Energie im Alltag.



### Gesunde Mitarbeiter (ca. 4 Stunden)

Für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter/innen entwickelt, die Gesundheit als ganzheitlichen Ansatz kennenlernen möchten. Mit Selbstanalysen bekommen Sie einen Einblick in Ihre (Rücken-) Gesundheit und welche Rolle diese im Arbeitsalltag spielt. Bewegte Pausen, ausgewählte Übungen, und das Wissen über die Ergonomie am Arbeitsplatz geben Ihnen die Tools an die Hand, die Sie für ein leistungsfähiges Unternehmen brauchen. Die Basis zum Thema Schlaf rundet den Halbtagesworkshop ab. Denn nur wer richtig erholt ist, kann auch wieder Vollgas geben.



### Schlaf gut (ca. 4 Stunden)

Durchschnittlich schläft der Mensch 7-9 Stunden, also gut 1/3 seiner Lebenszeit. Welche Auswirkungen Schlaf auf unsere Gesundheit hat oder warum wir überhaupt schlafen, lernen Sie bei dem spannenden Workshop „Schlaf gut“. Der wissenschaftlich fundierte Schlaffragebogen analysiert Ihren Schlaf. Nach der Auswertung Ihrer individuellen Schlafanalyse begleiten Sie den Referenten durch unseren Schlafparcours. Unterschiedliche Stationen vermitteln spielerisch Kenntnisse zu Themen wie Schlafhygiene und Schlafrituale oder schlagen Tipps zum Ein- und Durchschlafen vor.

### Vitalworkshop (ganztags)

Gesundheit als ganzheitlicher Ansatz verbindet Faktoren wie Bewegung, Arbeitssicherheit, Stressmanagement oder auch Schlaf. Der Vitalworkshop verbindet alle Themen kompakt und präsentiert diese anschaulich.

In der ersten Tageshälfte kommen Sie selbst zum Einsatz bei der Schlafanalyse und der bewegten Pause, die optimal auf die Gruppe abgestimmt ist. Zusätzlich erhalten Sie kurze prägnante Fakten zum Thema Schlaf im Rahmen eines Schlafparcours. Nach der Mittagspause dreht sich alles um Bewegung am Arbeitsplatz. Individuelle oder auch Gruppentestungen vermitteln den Status Quo Ihrer Rückengesundheit. Auf Grundlage Ihrer Ergebnisse und Ihrer Alltagssituation werden Mythen zum Thema Bewegung aufgedeckt.

Das After Work(out) rundet den Vitalworkshop ab. Das Team stärkt den Zusammenhalt bei einem funktionellen Outdoor Training, einem Nordic Walking Training oder mit einem Rückenkurs. Das After Work(out) wird individuell an die Gruppe angepasst.

### Gruppentraining (ca. 1 Stunde)

Unsere Trainings stehen ebenfalls unabhängig eines Workshops zur Verfügung. Ganz egal, ob Sie mit Kollegen/innen den Teamzusammenhalt stärken, Ihren Führungskräften eine Auszeit gönnen oder einfach etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Ihre Gruppe ist individuell, deshalb sollte dies auch bei der Auswahl so sein:

- Funktionelles Outdoor Training
- Nordic Walking
- Rückenkurs
- Mobility Training
- Training mit Übungen aus dem Tierreich (Animals Walks)
- Geführte Wanderung



## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







*Schindlerhof*

Lifewide Learning



### **Kontakt**

Schindlerhof Kobjoll GmbH  
Steinacher Strasse 6-12  
90427 Nürnberg  
T: 09 11 / 93 02 -6 12

[denkart@schindlerhof.de](mailto:denkart@schindlerhof.de)  
[www.schindlerhof.de](http://www.schindlerhof.de)