

Anders als bisher – wenn nicht jetzt, wann dann? Work-Life-Balance auf Schloss Glarisegg



Stress, Depression, Burnout – durch Work-Life-Balance wieder Freude haben!

Denken und Wissen genügen nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Beruf, Familie und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber und damit die Idee des persönlichen Wachstums. Dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum jemand mehr entziehen.

Jeder 3. leidet unter Dauerstress und jeder 5. leidet deswegen unter gesundheitlichen Problemen. Gemäss Studien hat jeder 7. mindestens 1 x im Leben eine depressive Periode. Innerhalb von 10 Jahren haben entsprechende Medikamente (Antidepressiva) um 200 % zugenommen. Es gibt glücklicherweise einen alternativen und natürlichen Weg.

Stress-Bewältigung, Work-Life-Balance und Burnout-Prävention sind aktuelle, allgegenwärtige Themen. Das AusZeit-Team vom Schloss Glarisegg hat sich genau darauf spezialisiert. Ein erfahrenes Team aus Trainern, Coaches und Therapeuten bietet ein innovatives und zeitgemässes Seminarangebot mit einem einheitlichen Konzept an. Dies findet überwiegend auf dem bestens geeigneten und bewährten Gelände des Schloss Glarisegg, aber auf Anfrage auch vermehrt in Institutionen und Betrieben statt. Ein Ziel des Teams ist dabei, auf

Work-Life-Balance oder Burnout-Prävention anhand persönlichem Wachstums ist eine spannende, innovative und tief greifende Erfahrung – sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld.

Schloss Glarisegg das ausstrahlende Image für Work-Life-Balance zu erneuern und fest zu etablieren.

Schloss Glarisegg das ausstrahlende Image für Work-Life-Balance zu erneuern und fest zu etablieren.

Informationsveranstaltungen, Publikationen und Tagesseminare machen Lust auf mehr. Mehrtagesseminare und ganze AusZeit-Wochen ergänzen das Angebot. „In der annehmenden Atmosphäre besteht die Möglichkeit, sein Wesen neu zu entdecken und seinen Lebensweg zu aktualisieren“, bestätigen die Trainer und Coaches der Seminare. „Ich bin sehr dankbar für die wohltuenden Erfahrungen und Begegnungen auf Schloss Glarisegg. Ich wünsche anderen müden, gestressten oder erschöpften Menschen ähnliche Erfahrungen um wieder Freude am Leben gewinnen zu können!“ schwärmt Dorothea Karrer über ihren einwöchigen Aufenthalt am Bodensee.

Gesundheit ist ein umfassendes Wohlbefinden von Körper (empfinden), Geist (denken) und Seele (fühlen). Gesundheit ist Energie in Bewegung.

Der spielerische, berührende und gesamtheitliche Ansatz schliesst jeweils immer die Bereiche Körper, Arbeit, Beziehung mit sozialem Umfeld sowie Sinn und Vision ein. So kommt jeder mit seiner Essenz wieder in Kontakt und kann neue Kraft aus sich selbst heraus schöpfen. Wenn nicht jetzt; wann dann?

Die Teilnehmenden lernen die Gründe und Symptome der eigenen Situation kennen, üben Achtsamkeit und Balance in allen Lebensbereichen ein, tauschen intensiv eigene Erfahrungen aus und bauen ihre Ressourcen systematisch wieder auf. Sie erfahren zudem, je nach Seminar, über den Aufbau und die Bedeutung von Prozessen in Unternehmen sowie deren Auswirkungen und Möglichkeiten auf Team und persönlicher Ebene. Sinn, Transparenz, Verantwortung und Spass in einer freundschaftlichen Unternehmenskultur; Beruf kann so zur Berufung werden.

Seminarbestandteile sind zudem je nach Seminartyp eindruckliche Naturerlebnisse, aktive Meditationen, unbeschwertes Tanzen, wohltuende Körperübungen und Massagen, motivierende Prozessspiele, passende Spielfilme oder auch immer wieder das wertvolle Austauschen von Erfahrungen. Die Teilnehmenden erhalten während den längeren Seminaren eine umfassende Dokumentation und die Möglichkeit eines persönlichen Coachings, welches auch nach dem Seminar weiter laufen kann. Damit wird die praxisnahe Umsetzung des Erlebten und Gelernten sichergestellt. Die Teilnehmenden erlernen insgesamt so nicht nur die theoretischen Ideen sondern erleben an sich selber, welche nachhaltige positive Wirkung es hinterlässt. Anders als bisher!



Dr. oec. Ronald Schnetzer, AusZeit-Team-Trainer auf Schloss Glarisegg, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über Geschäftsprozessoptimierung, ist Polarity Therapeut und Coach sowie Inhaber eines Beratungsunternehmens, welches sich auf Beratung, Coaching und Trainings zur Prozessentwicklung und individuellen Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert hat.
www.PolarityCoaching.ch / e-mail Schnetzer@PolarityCoaching.ch

Zielgruppe

Personen aus dem Geschäftsumfeld, Schulen und Institutionen:
- Personen unter Stress, mit Burnout-Symptomen oder Interesse am persönlichen Wachstum
- Personalverantwortliche, Bereichsleiter, Entscheidungsträger
- Personen, welche ihren Wandel und ihre Veränderung liebevoll und nachhaltig begleiten lassen wollen

Info und Koordination:

Karina Gütges und Pablo Hess
Tel.: 0041 (0)52 770 29 63
e-mail: therapie@schloss-glarisegg.ch
www.schloss-glarisegg.ch/index.php?id=auszeit

Schloss Glarisegg, der Ort für Begegnung und Bewusst-Sein liegt eingebettet zwischen Wald, Wildbach, Wiesen und See mit eigenem Strand am Bodensee. Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, Seminarbetrieb sowie Ort für Aus-Zeiten, Urlaub und Kunstgenuss nähren und befruchten sich hier einander.



www.Schloss-Glarisegg.ch