

RITMO Y TIEMPO

Lebst du im Rhythmus deiner Zeit?



Der richtige **Moment** entsteht, wenn wir im **Gleichklang** mit unserer **Geschwindigkeit** und unserem **Rhythmus** sind.

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet einen bunten rhythmischen Ablauf mit Impulsen und Übungen zur persönlichen Zeitwahrnehmung und Gestaltung.

Einen wirkungsvollen Zugang zu diesen Inhalten finden wir durch intensives Beschäftigen mit rhythmischen Übungen, Mental- und Körperarbeit, kurzen theoretischen Impulsen und ausreichend Zeit für Reflexion. Die nötigen Hilfsmittel wie Djemben (afrikanische Trommeln) und andere Rhythmusgeräte stehen zur Verfügung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!

- Achtsamer Umgang mit der eigenen Lebenszeit
- Besondere Momente im Leben erkennen und am Schopf packen
- Die persönlichen Ressourcen wirkungsvoll und gleichzeitig energieschonend einsetzen
- Stressquellen erkennen
- Individuelles Life Balance Konzept



Alfred Freudenthaler



THOMASGRABAU
CONSULTING

RHYTHMISCHE AUSZEIT

Jeder Mensch, jede Pflanze, jede Zelle hat ihren eigenen Zeit-Rhythmus, um zu wachsen, zu lernen und um sich zu erholen. Um besondere Gelegenheiten am Schopf packen zu können und um diese bewusst wahr zu nehmen und zu entdecken, brauchen wir einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Dazu gehört auch, dass wir in unserem persönlichen Rhythmus leben und diesen als Mitte unserer Balance erkennen. Dadurch können wir in Zeiten der Beschleunigung, des Drucks und Stresses auf uns entschleunigend wirken und in Momenten der Spannung wieder bewusster in die Entspannung zurückkehren. In diesem Seminar erleben Sie die Wirkung und den Einfluss von Takt auf Ihre Persönlichkeit. In rhythmischen Übungen mit Trommeln und Instrumenten entdecken Sie Ihr persönliches Rhythmus-Wohlbefinden.

SEMINARDETAILS

Datum: 18. und 19. Juli 2014

Zeiten: Beginn Tag 1 10:00 Uhr

Ende Tag 2 16:00 Uhr

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir pünktlich beginnen und eine Abendeinheit geplant ist.

Preis: 300 Euro

(zuzüglich Umsatzsteuer)

Stornobedingungen

Eine Stornierung ist bis 20. Juni kostenfrei möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt nur mit einem/einer ErsatzteilnehmerIn möglich.

Ort: Hotel Scheffers

5541 Altenmarkt

Zauchenseestrasse 184

www.scheffers-hotel.at

office@scheffers-hotel.at

00 43 6452 5506

Preis Übernachtung : 89 Euro

(inkl. Umsatzsteuer)

inklusive Frühstück

ein 4 gängiges Abend-Menü

4 Pausenverpflegungen

Ein Zimmerkontingent ist vorreserviert. Bitte fixieren Sie Ihre Zimmerbuchung direkt beim Hotel.



Alfred Freudenthaler

ist Trainer, Mediator, Coach und begeisterter Schlagzeuger. Er führt Sie so behutsam an das Thema Rhythmus heran, dass Sie zunächst gar nicht merken, wie es in Ihnen zu swingen beginnt.

Kontakt: 0664 41 22 136

training@freudenthaler.com

www.freudenthaler.com



Thomas Grabau

ist Organisationsberater, Trainer und Coach sowie ein Genießer der Zeit. Ein Schwerpunkt bei seiner Arbeit mit Menschen und Organisationen ist es, mehr Zeitbewusstsein zu schaffen, um die persönliche Zeitqualität zu stärken.

Kontakt: 0676 960 5 690

mail@thomasgrabau.com

www.thomasgrabau.com

ANMELDUNG und AUSKUNFT

Thomas Grabau

Telefonisch: 0676 960 5 690

Mail: mail@thomasgrabau.com