

# Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



MARAS Seminare – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen



## Gesundheitsurlaub für die Generation 50plus – Urlaub für Body & Mind

### Gesundheitsurlaub mit Sinn und nachhaltigem Mehrwert die sich mehr als nur lohnen

Es ist eine wunderbare Zeit, die sich sehr gut für Optimierungen eignet. In idyllischer Natur kommen Sie zu sich und haben die Möglichkeit neue Energie zu tanken, um mit neuem Schwung Ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern.

### Geben Sie Ihrer Seele Urlaub - und begegnen Sie den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – sich selbst

- Lassen Sie Ihre **Seele Urlaub machen** und beginnen sich zu regenerieren;
- **Regenerieren Sie**, sei es beruflich oder privat, oder privat und beruflich gleichermaßen;
- Schaffen Sie sich Ihre wohltuende Atmosphäre, in einer **traumhaften Umgebung**;
- Nehmen Sie sich eine Auszeit - **losgelöst vom Alltagsstress** und tagtäglichen Sorgen;
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und **überprüfen Sie mit Abstand** Ihre Lebenssituation;
- Erkennen Sie durch "**Freude, Glück und Erfolg**" Ihre nächsten notwendigen Schritte;
- Nutzen Sie die **erholsamen Spaziergänge** in der Natur um in Ihre Mitte zu gelangen;
- Machen Sie das, was Ihnen **Freude, Glück und Erfolg** vermittelt;

### Im Einzelnen umfasst das Gesundheits-Paket "Werde Dir bewusst" folgende Themen:

### Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul I: „Stress- & Burnout-Vorsorge“

Gönnen Sie Ihrer Seele Urlaub und Abstand. Nehmen Sie sich einmal Zeit zum Bewusstwerden, Reflektieren und richten Sie sich wieder neu aus. Entwickeln Sie das Bewusstsein im Umgang mit Ihren Ressourcen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich über Ihre Visionen, Wünsche und Ziele bewusst zu werden.

Eine Forschergruppe aus Kalifornien bezeichnet Burnout als einen Zustand von körperlicher und emotionaler sowie mentaler Erschöpfung. „Die Betroffenen fühlen sich körperlich verausgabt, hilflos, hoffnungslos und emotional erschöpft. Sie entwickeln negative Einstellungen zum Selbst, zu ihrem Beruf zu anderen Menschen und zum Leben ganz allgemein.“

Lernen Sie sich zu Entschleunigen nach dem Motto: „**Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!**“.

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de

UST-IdNr. DE 18 88 16 838

# Centrum für Selfness-Coaching & Work-Life-Balance



**MARAS**  
SEMINARE

MARAS Seminare – Heinz Jürgen Maras – Lindenstraße 2/b – 86579 Waidhofen

## Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul II: „Botschaften des Körpers“

Früher oder später, wird jeder Mensch die Möglichkeiten suchen, das Leben, seinen eigenen Körper und sich selbst besser zu verstehen. In einer Zeit, wo auch das heute existierende Gesundheitssystem kurz davor steht zu kollabieren, wo die Gesundheitskosten immer drastischer steigen, wo es keine Vorbeugung von Krankheiten gibt, sondern mehr in die Behebung von bereits erkrankten Menschen gesteckt wird, ist es umso wichtiger, sich diesbezüglich grundlegende Gedanken zu machen.

### Wir müssen die Sprache unseres Körpers und unserer Organe verstehen lernen!

Mit jeder Krankheit, mit jedem Symptom zeigt uns unser Körper, dass Körper; Geist und Seele aus dem Lot sind. So ist auch der Widerspruch erklärbar, das trotz großer medizinischer Fortschritte, dennoch so viele Menschen krank werden und es auch bleiben: Die Krankheit wird als Symptom angesehen und behandelt und nicht als Disharmonie im Bewusstsein.

## Selfness-Coaching im Urlaub 50plus - Modul III: „Umgang mit Trauer“

Das Tabuthema Trauer löst auch heute noch – nicht nur bei den Betroffenen - in unserer Umwelt große Berührungängste aus. So fühlen sich diese Menschen oft allein gelassen mit ihren dramatischen Gefühlen. Sie fühlen sich einerseits ihrer Gefühle meist ausgeliefert und andererseits erleben sie eine Art der Hilflosigkeit seitens ihrer Freunde, Bekannten und Mitmenschen.

Sei es der Bruch einer Partnerschaft, oder auch der Tod eines geliebten Menschen, alles kann eine große Verlassenheit, Trostlosigkeit und Hoffnungslosigkeit bei den Betroffenen auslösen. Wie mit jedem anderen Verlust sind oft tiefgreifende Veränderungen damit verbunden.

Heute ist längst bekannt, dass nicht gelebte Trauer oft die Ursache von Depressionen ist.

Die Möglichkeiten, auf solche Erlebnisse reagieren zu können, sind so vielfältig und unterschiedlich, wie es Menschen auf dieser Welt gibt.

### Location / Hotel / Zeitraum

Siehe unter „aktuelle Termine“

### Selfness-Coaching Paket IV / Dauer

3 Tage jeweils ca. 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

### Teilnehmer:

Maximal 12 Teilnehmer pro Gruppe

### Anmeldung / Buchung

„Kontaktformular“ oder beim jeweiligen „Hotel“

### Selfness-Coaching Paket IV

Pro Person 495.- Euro inkl. MwSt. /  
(ohne Verpflegung und Übernachtungskosten)

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de

UST-IdNr. DE 18 88 16 838

**JETZT  
ANMELDEN**