

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



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



## FIT für die Zukunft – Die neue Lebenseinstellung Selfness

### Selbstverantwortung, Ethisches Verhalten, Fairness, Unabhängigkeit, Nachhaltigkeit ...

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.

### Werden Sie sich Ihrer unbegrenzten Möglichkeiten bewusst - 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;
- Kommen Sie vom Wissen ins TUN, denn das **"Geheimnis des FLOW heißt TUN"**;
- Nutzen Sie die **erholsamen Spaziergänge** in der Natur um in Ihre Mitte zu gelangen;

### Im Einzelnen umfasst das Selfness-Paket "Geheimnis des FLOW heißt TUN" folgendes:

#### Selfness-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul I: „Courage & Kontinuität“

Verpflichten Sie sich zu einer konsequenten nie endenden Optimierung. Sicherlich gehört hierzu Courage, Kontinuität und Ausdauer. Doch suchen Sie kontinuierlich nach Chancen, sich in allen Bereichen Ihres Lebens zu verbessern - auch bei Widerstand. Geben Sie täglich Ihr Bestes.

Sie allein legen Ihre individuellen Standards fest und messen sich täglich. Verpflichten Sie sich mehr zu tun als von Ihnen erwartet wird – auch von sich selbst. Produzieren Sie herausragende Resultate und heben Sie sich vom Durchschnitt ab.

Bestärken Sie auch Ihre Mitmenschen, Ihre Kinder, Ihre Mitarbeiter, Ihr Team, Ihren Partner täglich ihr Bestes zu geben und Sie tun Ihnen gutes.

#### 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-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul II: „Energie der Dankbarkeit“

Sei dankbar für alles was war, was ist und was sein wird. Werde Dir bewusst das Du alles was Du bekommst benötigst und alles was Du benötigst bekommen wirst. Sicherlich läuft das Leben nicht immer so wie Sie es gerne hätten. Sie werden gute und herausfordernde Zeiten durchleben.

Seien Sie dankbar für Ihre Gesundheit, für Ihren Lebenspartner, Ihre Freunde, Ihre Kinder, Ihre Mitarbeiter. Werden Sie sich bewusst in welchen Überfluss wir leben dürfen. Seien Sie dankbar für Ihre Intuition, für Ihre Intelligenz, Ihre Talente und Fähigkeiten und für die vielen kleinen und großen Möglichkeiten, die Sie heute geboten bekommen, Ihr Leben zu verbessern

Erst wenn Sie nach vorne schauen und dankbar sein können was war und was ist, sind Sie auch imstande anderen zu helfen das gleiche zu tun. Schließen Sie die Dankbarkeit in Ihrem Herzen ein. Ein dankbares und liebevolles Herz, ist der reinste Kanal.

## Selfness-Urlaub für Ihre Zukunft - Modul III: „Einfach glücklich“

Immer dann, wenn Sie das Gefühl hatten, unglücklich zu sein, hatten Sie irgendwann „Nein zum Leben“ gesagt. Selbst wenn Sie nicht ein direktes oder absolutes „Nein“ ausgesprochen haben, sondern nur ein „Ja, aber ...“ , auch dann haben Sie „Nein zum Leben gesagt“ – Sie hatten Zweifel am Leben angemeldet.

Viele Menschen suchen ihr ganzes Leben nach dem Glück. Sie suchen ständig, um glücklich zu werden, bis sie feststellen dürfen, dass es nichts mit anderen zu tun hat, sondern nur mit ihnen selbst.

Sie suchen das Glück in Form von beruflichen Erfolgen, in Form von Partnerschaft und Kindern, in Form von eigenen Immobilien und die Ausbildung ihrer Enkelkinder. Ständig glaubten sie, wenn das oder jenes sich einstellt, glücklich zu sein, doch keine Sache, kein Umstand, oder ein Mensch, kann mich glücklich machen, wenn ich selbst nicht bereit bin glücklich zu sein.

### Location / Hotel / Zeitraum

Siehe unter „aktuelle Termine“

### Selfness-Coaching Paket III / 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 III

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

**JETZT  
ANMELDEN**

#### 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