

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



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

**MARAS**  
SEMINARE



## Präventions- & Selfness-Urlaub - "Burnout Prävention - Lebensinventur"

### Mehr Aufmerksamkeit für berufliche und private Prävention und 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;
- Erkennen Sie durch "**Erfolgsanalyse & Lebensinventur**" Ihre nächsten notwendigen Schritte;
- Nutzen Sie die **erholsamen Spaziergänge** in der Natur um in Ihre Mitte zu gelangen;
- Legen Sie für sich selbst fest ...;

### Im Einzelnen umfasst das Selfness-Paket "Burnout Prävention - Lebensinventur" folgendes

## Selfness-Urlaub "Selfness statt Burnout" - Modul I: Analyse & Lebensinventur

Jedes Unternehmen ist verpflichtet einmal jährlich eine Inventur durchzuführen. Wann haben Sie ganz bewusst Ihre letzte Inventur durchgeführt? Wenn ich aber nicht weiß, wo ich gerne ankommen würde, brauche ich mich auch nicht zu wundern, wenn ich ganz woanders oder sogar nie ankomme.

Da wir Menschen, all unsere Sinne nutzen, ist es nicht verwunderlich, dass diejenigen die Ihre Wünsche, oder Ziele mit all Ihren Sinnen ständig wahrnehmen und zwar unabhängig von der Situation, den Problemen oder den Schwierigkeiten, die auf dem Weg zum Zieldurchlauf auftauchen, sie eher erreichen und zwar mit weniger Energieaufwand, als jene die in einen Zwiespalt mit ihren Sinnen stehen.

#### 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 "Selfness statt Burnout" - Modul II: Work-Life-Balance

Ich nutze Ruhe und innere Harmonie zum Erledigen meiner Aufgaben und zur Erreichung meiner Ziele. Verschließe dich doch nicht vor der Fülle des Lebens, denn alles was du bekommst, was dir begegnet ist dir zur Freude gemacht – zur Freude gemacht, am Spiel des Lebens teilhaben zu dürfen.

Man bekommt nichts, was man im jetzigen Moment nicht gebrauchen würde.

**Jetzt höre ich Sie jedoch schon sagen: "Ja aber, ..."**

- Ja aber, ... ich habe nicht die finanziellen Möglichkeiten wie die anderen;
- Ja aber, ... was werden denn die anderen dann über mich denken;
- Ja aber, ... dafür habe dich doch viel zu wenig Zeit;

Wollen wir nicht einfach beginnen zu leben? Einfach beginnen das eigene Leben zu leben!  
Einfach beginnen etwas zu tun und eventuell etwas zu ändern und zu optimieren?!

## Selfness-Urlaub "Selfness statt Burnout" - Modul III: Selbstvertrauen

Gesundes Selbstvertrauen und Achtung in meine eigene Person, erreiche ich nur dadurch, dass ich meine Visionen und Träume konstruktiv und konsequent umsetze und meine Aufgabe und Ziele niemals aus den Augen verliere. Nur ein Mensch der Tat wird gesundes Selbstvertrauen entwickeln.

Um „Anerkennung als Persönlichkeit“ zu bekommen bedarf es zuerst „Anerkennung als Persönlichkeit“ zu spenden. Hören Sie auf andere emotional zu kritisieren. Fachliche Kritik muss sein - sie ist in Ordnung, emotionale Kritik darf nicht sein - sie ist nicht in Ordnung.

Somit ist es unsere wichtigste Aufgabe - um ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln - wieder öfters loben zu lernen. Sich und andere zu loben, sich selbst und andere so anzunehmen wie sie sind, ist eine der größten Hürden für ein gesundes Selbstvertrauen.

### Location / Hotel / Zeitraum

Siehe unter „aktuelle Termine“

### Selfness-Coaching Paket I / 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 I

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

