HOHE LUFT
business
class
Wir fliegen auf Intelligenz

HOHE LUFT BUSINESS CLASS-SEMINAR AM MARGARETHENHOF

– RESILIENZ UND SELBSTSORGE –

13.–14. Oktober 2017
Margarethenhof am Tegernsee
(www.margarethenhof.com)

IHRE EXPERTEN

HOHE LUFT Business Class (HLBC) ist ein einzigartiges Angebot von HOHE LUFT, der Philosophie-Zeitschrift für alle, die Lust am Denken haben. HLBC richtet sich an Vorstände und Führungskräfte in Unternehmen und Organisationen, die genug haben von Routine, Konformismus und Visionslosigkeit. Unsere Kompetenz ist angewandte Philosophie. HLBC verbindet das Wissen der großen Denker mit Praxisnähe und intimer Kenntnis der unternehmerischen Realität; liefert fundierte Problemanalysen, Kommunikations- und Argumentationsstrategien; eröffnet radikal neue Perspektiven für eine lebendige Unternehmenskultur, die Sinn macht. So haben Sie es noch nie gesehen.

THOMAS VAŠEK
ist Chefredakteur von HOHE LUFT, Speaker, Autor mehrerer Bücher, zuletzt „Work-Life-Bullshit“ und ausgebildeter Boxer

DR. REBEKKA REINHARD
ist freie Philosophin, Referentin, HOHE LUFT-Redakteurin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin

RESILIENZ UND SELBSTSORGE

In einer Zeit des schnellen Wandels kommt die Aufmerksamkeit auf die eigene Person oft zu kurz. Die Folgen: mentale Übersteuerung, Überreiztheit, Stress. Wie schafft man es, trotz permanenten Zeitdrucks und Überlastung bei sich zu bleiben? Wie kann man den eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnissen gerecht werden? Wie hängen Selbstsorge und Selbstführung zusammen?

Selbstsorge und Achtsamkeit: Eine philosophisch-psychologische Einführung

Selbstsorge ist ein Begriff aus der antiken griechischen Lebenskunstphilosophie: Die Selbstsorge dient der Stressprävention und der Immunisierung gegenüber schwierigen Lebensumständen. Sie weist Parallelen mit der buddhistischen Lehre der Achtsamkeit auf, die in den letzten Jahren im Westen vermehrt zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Die Methode der „Mindfulness-based Stress Reduction« (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn wird auch im klinisch-therapeutischen Setting verwendet.

Praktische Übungen (einzeln und in Kleingruppen)

a) der stoischen Selbstsorge: Schweigen und Zuhören, Schreiben und Memorieren, Selbstprüfung
b) von MBSR: Atemmeditation, Gehmeditation, Body Scan
c) Kreative Anwendung aller Inhalte auf persönliche Herausforderungen

Lernen Sie in unserem neuen Seminar wirksame Methoden der Stressbewältigung kennen, um künftig schwierige Lebensumstände in Beruf und Privatleben gestärkt meistern zu können. Freuen Sie sich auf inspirierende philosophisch-psychologische Vorträge und praktische Übungen, die Ihre Leistungsfähigkeit trainieren und Sie künftig vor Überlastung und Burnout schützen.

UNSER ANGEBOT

SEMINARDAUER: 13. Oktober, ab ca. 16 Uhr, bis 14. Oktober, ca. 17 Uhr

- Begrüßungsempfang und Seminar-Warm-up
- Aperitif und 4-Gang-Gourmet-Abendmenü
- Übernachtung in einer geräumigen Suite
- reichhaltiges Frühstücksbuffet + Light Lunch
- Seminar in Kleingruppen von 6–12 Teilnehmern
- zwei Kaffeepausen mit süßem bzw. herzhaftem Snack
- ausführliche Arbeitsunterlagen zur Vor- und Nachbereitung
- kostenloser WLAN Internetzugang und Bademantel im Hotelzimmer
- freie Benutzung des beheizten Außenpools sowie der Sauna mit Ruheraum & Fitness Center

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit

Kosten: 1.450 Euro (zzgl. MwSt)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung **bis zum 15. September 2017**
unter s**eminar@inspiring-network.com**.

Bitte beachten Sie: Das Ticket ist übertragbar. Eine Stornierung der Buchung oder Rückerstattung des Ticketpreises ist nach Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist nicht möglich.

Veranstaltungsort: **DER MARGARETHENHOF**
GOLF & HOTEL AM TEGERNSEE
Gut Steinberg 2
83666 Marienstein/Waakirchen