



Selbstfindungsreise Im Urlaub zu mir selbst finden

Runterkommen vom Stresspegel. Reinkommen in den Urlaub zu mir selbst. Gönnen Sie sich einen Urlaub für Erholung, gedankliche Freiheit und Persönlichkeitsentwicklung denn jeder ist seines Glückes Schmied, persönlich, privat und beruflich! Schmieden Sie sich Ihren persönlichen, privaten und beruflichen Erfolg im GRAND HOTEL ZELL AM SEE.

SELFNESS Persönlichkeits- und Weiterbildungsurlaub

Montag 06.04.2020

Selfness-Einheiten am Nachmittag und am Abend

10.00 Uhr	Nordic Walking in der Natur
16:00 Uhr	Offizielle Begrüßung durch Trainer Günter Lechner in unserer Bar
16:30 – 18:00 Uhr	Selfness: Vortrag „Die Freiheit ruft Deinen Namen – Jeder ist seines Glückes Schmied“
19:00 Uhr	Abendessen
21:00 – 23:00 Uhr	Selfness: Resilienz, Interaktive Selbstreflexion und Potentialanalyse



Dienstag 07.04.2020

Selfness-Einheiten am Morgen und am Abend

07:00 – 08:00Uhr Aktives Morgenerwachen (Klang-Atem Meditation und Meridian Stretching)

09:00 – 10:30 Uhr Selfness: Natur-Workshops „Leise und laute Stimme“ (Gehirn entrümpeln)

freie Zeiteinteilung von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

17:00 – 19:00 Uhr Selfness: Neuorientierung und substanzielle Aktivitätenplanung

danach Abendessen

Mittwoch 08.04.2020

Selfness-Einheit am Morgen

09:00 Uhr Selfness: SINNpuls Vortrag „Schmiede Dir Deinen persönlichen Erfolg mit Herz und Hirn“

11.00 Uhr Faszien- und Balance Training und als Abschluss zum Aktivieren kurzes Kneippen im See

Danach freie Zeiteinteilung

Donnerstag 09.04.2020

Abreise nach dem Frühstück (Verlängerungsnächte sind natürlich möglich)

Trainer: Günter Lechner, Business Werkstatt, www.lechner.co.at