



# Oktober 2023 -> Dein Boxenstopp am Berg

Ein ZRM®-Grundkurs für dein Selbstmanagement in herbstlicher Umgebung und nebelfreier Aussicht. Nebst intensiver Selbstreflexion in einer kleinen Gruppe bleibt viel Zeit zum Geniessen für dich, zum Diskutieren in der Gruppe und für kleinere oder grössere Erkundungstouren.

Gut umsorgt und betreut im Hotel Sterna im Kraftort Feldis in Graubünden. [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)



## Herzlich willkommen

Gerne lade ich ein zu einer äusseren Reise in die Berge und zu einer inneren Reise zu dir.

Impulse für dein Selbst – zusammen philosophieren – andere unterstützen und sich unterstützen lassen – viel Zeit für dich - lecker essen – sich verwöhnen lassen – die Umgebung erkunden – auf Wunsch Yoga

## Inhalt

- Du findest heraus, was aktuell mehr Platz in deinem Leben möchte oder bringst bereits ein Thema mit.
- Du bringst dieses Thema auf kreative und bildhafte Weise motivational in Bewegung.
- Du entwickelst ein ZRM®-Motto-Ziel für deine Umsetzung, individuell und passend zu dir.
- Du lernst, immer besser auf deine innere Stimme zu hören und dieser auch zu folgen.
- Du erhältst mit dem ZRM® (=Zürcher Ressourcen Modell) eine Menge von neurowissenschaftlich erprobten und in der Umsetzung lustvollen Methoden, um Bedürfnisse auch in Handlung zu bringen.
- Du erfährst in verschiedenen Ideenkörben Unterstützung für deinen Prozess seitens der anderen Teilnehmenden und des Kursleiters, der schon über 20 Jahre Selbstmanagements-Erfahrung hat.

<b>Datum 2023</b>	Sonntag 15.10.23 (Anreise), Montag-Donnerstag 16.10.-19.10.23 (Seminar), Freitag 20.10.23 (Rückreise)
<b>Seminarleitung</b>	Urs Eisenbart, Supervisor & Coach BSO, ZRM® Trainer, in St. Gallen, <a href="http://www.urseisenbart.ch">www.urseisenbart.ch</a>
<b>Kosten Seminar</b>	Fr. 790.— (16h Seminarzeit)
<b>Kosten Vollpension</b>	Pro Person für 5 Nächte zwischen Fr. 825.— und Fr 1225.— je nach Zimmerkategorie sowie Einzel- oder Doppelzimmer-Nutzung.
<b>Spezial</b>	Nicht im Preis enthalten sind die Getränke, die Reise, sowie die (empfohlene) Reiseversicherung.
<b>Auskunft</b>	Maximal 10 Teilnehmende, die Arbeitszeiten werden „dem Wetterbericht“ angepasst.
<b>Anmeldeformular</b>	per Mail: <a href="mailto:ue@urseisenbart.ch">ue@urseisenbart.ch</a> oder per Telefon: 079 665 17 63
<b>Frühbucherrabatt</b>	<a href="https://www.urseisenbart.ch/newsletter-1/#anmeldung">https://www.urseisenbart.ch/newsletter-1/#anmeldung</a> Fr. 100.— bis 31. März 2023

