



## Selfness & Wellness –Tage

### für Körper – Geist – und Seele

Im Kur- und Wellnesshotel Dorint Resort & Spa Bad Brückenau

*Auf der ganzen Welt ist nur ein Mensch, der Dir alles geben kann: Das bist Du!*

*In Dir stecken ungeahnte Talente, Energien, Ideen, Glück und Selbstheilungskräfte, die noch nicht zur Geltung kommen durften. Es gibt keine Angst, die Du nicht überwinden kannst. Du kannst den inneren Feind in einen Freund und Helfer verwandeln. Jedes Minus in Dir kann zu einem Plus werden. Jedem seelischen Tief liegen fehlgeleitete Gedanken und Haltungen zugrunde. Keine äußeren Umstände entscheiden über unser Glück und Unglück, Erfolg oder Misserfolg. Es sind unsere Gedanken die bestimmen, ob ein Geschehnis uns gleichgültig lässt oder hemmt, uns zurückwirft oder uns bereichert. Unsere Gedanken entscheiden, ob die schlummernden Kräfte in uns wach gerufen werden, die uns neue Möglichkeiten und neue Chancen ergreifen lassen, an den wir wachsen, uns stark, glücklich und gesund fühlen.*

In unserer Seminar-Reihe „Selfness & Wellness“ lernen die Teilnehmer/innen, wie sie stärker und robuster werden, mit Stress und schwierigen Situationen umgehen, auf eine gesunde Art unabhängig von anderen werden, offener werden ohne verletzlich zu sein, eigenen Ressourcen vertrauen, sich selbst besser kennen zu lernen und sich zu vertrauen. Das Seminar-Programm wird mit Fitness-Übungen, Ernährungstipps, „Brain-Food“ und dem speziellen Wellness-Angebot ergänzt, so dass Körper, Geist und Seele in eine Harmonie kommen können.

Als Veranstaltungsort haben wir bewusst Bad Brückenau, die Quelle der Lebenskraft, gewählt. Das Dorint Resort & Spa Bad Brückenau gilt als das Refugium für „Seelen-Baumler“ und „Gaumen-Kitzler“. Das eingespielte Küchenteam um Thomas König, Chefkoch des einzigen 4-Sterne superior Hotels in der Rhön mit produktbezogener Bio-Zertifizierung, eigener Rhönschaf- und Rinderherde, wird mit seinen Vorträgen und dem speziell für die Teilnehmer entwickelten Speiseplan, das Seminarprogramm ergänzen und bereichern.

**SIE SIND DIE LÖSUNG!**



## Gruppen-Seminare:

- Ort:** **Dorint Resort & Spa Bad Brückenau**, Heinrich-von-Bibra-Strasse 13,  
**97769 Bad Brückenau**  
Telefon: 09741-85-418  
[matthias.grief@dorint.com](mailto:matthias.grief@dorint.com)
- Übernachtung:** Buchung direkt im Hotel. Bitte mit Hinweis auf die Teilnahme im Seminar.
- Seminar-Inhalte:**
- Motive, Wertvorstellungen, Haltungen die mein Verhalten bestimmen
  - Das eigene Selbstwertgefühl stärken und stabilisieren
  - Schwächen erkennen, zu Stärken verwandeln
  - Stärken ausbauen
  - Umgang mit Stress und Misserfolgen
  - Die Macht der Gedanken
  - Die eigenen Ressourcen für Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
  - Das Selbstwertgefühl steigern
  - Was Stress und Ängste in unserem Körper bewirken
  - Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
  - Erfolgreiche Kommunikation
  - Was macht erfolgreich, gesund und glücklich
  - Vitale Pause für Jedermann und überall (Neurofitness, Stabilität, Herz- und Kreislauf, Tiefenmuskulatur, Durchblutung, Konzentration etc.)
  - Gesund und fit durch richtige Ernährung mit Team um Chefkoch Thomas König.
- Zielgruppe:** Alle, die ein erfolgreiches, glückliches und gesundes Leben führen wollen. Privatpersonen, Fach- und Führungskräfte, Selbstständige und Mitarbeiter.
- Teilnehmerzahl:** Minimum 5, Maximum 15 Teilnehmer



## Termine 2016:

### 2-Tages-Seminare

24. und 25. Juni	Seminar I	(Aufbau-Seminar)
15. und 16. Juli	Seminar I	(Aufbau-Seminar)
12. und 13. August	Seminar I	(Aufbau-Seminar)

#### Programm:

##### Tag 1:

07:00-09:00 Uhr	Wellness-Frühstück
09:00-09:15 Uhr	Vitale Pause Fitness
09:15-10:00 Uhr	gesunde Ernährung-Vortrag Team um Chefkoch Thomas König
10:00-11:00 Uhr	Seminar Teil 1
11:00-11:15 Uhr	Pause
11:15-12:15 Uhr	Seminar Teil 2
12:15-13:30 Uhr	Wellness-Lunch
13:30-13:45 Uhr	Vitale Pause Fitness
13:45-15:30 Uhr	Seminar Teil 3
15:30-15:45 Uhr	Kaffee- und Tee-Pause
15:45-16:45 Uhr	Seminar Teil 4

ab 17:00 Uhr optional SPA-Besuch und/oder Behandlungen (Behandlungen sind im Preis nicht inbegriffen).

19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

##### Tag 2:

07:00-09:30 Uhr	Wellness-Frühstück
07:30-08:00 Uhr	optional: Morgen-Walk in der Natur
09:30-09:45 Uhr	Vitale Pause Fitness
09:45-10:15 Uhr	gesunde Ernährung-Vortrag Team um Chefkoch Thomas König
10:15-11:30 Uhr	Seminar Teil 5
11:30-11:40 Uhr	Pause
11:40-12:40 Uhr	Seminar Teil 6
12:40-13:30 Uhr	Wellness-Lunch
13:30-13:45 Uhr	Vitale Pause Fitness
13:45-15:30 Uhr	Seminar Teil 7
15:30-15:45 Uhr	Kaffee- und Tee-Pause
15:45-16:45 Uhr	Seminar Teil 8

ab 17:00 Uhr optional SPA-Besuch und/oder Behandlungen (Behandlungen sind im Preis nicht inbegriffen).



## 2-Tages-Seminare (Fortsetzung Seminar I und Einstieg Fortgeschrittene)

23. und 24. September	Seminar II	(Teil 2 und Fortgeschrittene)
11. und 12. November-	Seminar II	(Teil 2 und Fortgeschrittene)
09. und 10. Dezember	Seminar II	(Teil 2 und Fortgeschrittene)

### Preise:

#### 2-Tages-Seminare

2 Tage Seminar-Programm wie angeboten, Pausengetränke, 2 x Wellness-Lunch, 1 x Wellness-Dinner, Nutzung des SPA-Bereichs, alkoholfreie Getränke.

Das Dorint Resort & Spa Bad Brückenau bietet Sonderpreise für die Zimmerbuchungen der Seminarteilnehmer.

Teil I: pro Person: € 1.120,00 zuzüglich USt.

Teil II: pro Person: € 1.120,00 zuzüglich USt.

Kombi-Buchung Teil I und Teil II: je € 1020,00 zuzüglich USt.

## Individuelle Persönlichkeitsanalyse Einzelseminar:

Die individuelle Persönlichkeitsanalyse zeigt im Detail das eigene Verhaltens-Muster, die emotionellen Reaktionen, die Angstverursacher, Aggressions- oder Rückzugmuster, die Stärken, die eigene Maske und zeigt im Einzelnen, welche Eigenschaften und welche Haltung die einzige wahre und authentische ist. Diese ist die einzige (!) die uns glücklich und gesund leben lässt, uns zu Erfolgen führt, das Charisma in uns bewirkt, ein Leben bei dem wir ganz bei uns sind und uns rund um wohl fühlen.

Dauer der Analyse mit Besprechung: 6 Stunden  
Termin auf Anfrage.

Für Seminarteilnehmer besteht die Möglichkeit die individuelle Persönlichkeitsanalyse zum Paketpreis zu buchen. Die Termine sind innerhalb 2 Tagen vor dem Seminar möglich, sofern nicht ausgebucht

Preis: € 1.080,00

Paketpreis: Seminare I und II & Persönlichkeitsanalyse: € 950,00

Paketpreis: Seminar I oder II & Persönlichkeitsanalyse: € 1.020,00  
die Preise verstehen sich zuzüglich USt.

SIE SIND DIE LÖSUNG!