



Retreat 25.-28. April 2024

MIEMING, TIROL

Die Entwicklungen in der Arbeitswelt haben die Anforderungen an Führungspersonen verändert und deren Komplexität erhöht. Welches sind Kernelemente einer gesunden Führung und wie bleibt man als Führungsperson gesund?

Diese drei Tage bieten

- vertiefte Reflexion über deine persönliche Situation als Führungsperson in «New Work»
- Inspiration und praxisnahe Inputs für Veränderung und Weiterentwicklung mit persönlichem Workbook
- Elemente einer gesunden Führung in Theorie und Praxis
- Wissensvermittlung zu den vier Ebenen von SINE
- leichtes Yoga, Körperübungen, Meditation, Achtsamkeitsübungen
- einen ehrlichen und authentischen Erfahrungsaustausch
- Unterstützung und Prozessbegleitung durch Kursleiterin
- Zeit & Raum für Entspannung (Me Time)
- einen Raum für digital Detox
- energetisierendes, traumhaftes Ambiente inmitten der Tiroler Bergwelt

Programm

Tag 1 / Donnerstag

INDIVIDUELLE ANREISE

19.00 UHR:

Apéro, Kennenlernen und gemeinsames Nachtessen

Tag 2 & 3 / Freitag & Samstag

INDIVIDUELLES FRÜHSTÜCK

9.00 UHR

SINE im Workshopformat:

- Selbstmanagement: Selbstreflexion / Reflexion der eigenen Führung / Analyse der eigenen Rollen
- Emotionale Intelligenz: Was ist emotionale Intelligenz / Wie lässt sie sich üben / Wie in den Businessalltag einbauen?
- Body: Unser Körper als zentraler Resonanzkörper für Veränderung
- Culture: Wie beeinflusst mein Mindset, meine Haltung, meine Werte meine Selbst-/Führung?

12.00 UHR

INDIVIDUELLE MITTAGSPAUSE

13.30-16.00 UHR

SINE in der Praxis:

- Yoga- / Meditations- und Achtsamkeitsübungen (keine Vorkenntnisse notwendig) als persönliches Werkzeug und zum Einsatz im Business

16.00-19.30 UHR

Me Time

19.30 UHR

gemeinsames Nachtessen

Tag 4 / Sonntag

INDIVIDUELLES FRÜHSTÜCK

09.00-12.30 UHR

Konsolidierung, Recap: «Was heisst gesunde Selbst-/Führung für mich persönlich?»
Persönliche Vision formulieren
Abschluss

INDIVIDUELLE RÜCKREISE



Zielgruppe

FÜHRUNGSPERSONEN (M/W/D), TEAMLEITERINNEN,
LEHRPERSONEN U.Ä.

Teilnehmendenzahl

MAXIMAL 12

Kosten Retreat

CHF 750.-

Kosten Unterkunft

5-STERNE WELLNESSHOTEL IN TIROL, ÖSTERREICH

Kosten Unterkunft 5-Sterne Wellnesshotel in Tirol, Österreich:
Das Hotel Schwarz muss separat gebucht und separat bezahlt
werden. Es sind Zimmer für unser Retreat blockiert. Bitte bei
der Buchung **BUCHUNGSCODE SINE** verwenden.

**ZIMMER-PREISE PRO PERSON INKL. HALBPENSION,
KUCHEN UND OBST SOWIE WELLNESSBEREICH:**

EINZELZIMMER FELDERN

3 Übernachtungen € 945.- p.Pers.

DOPPELZIMMER DELUXE PANORAMA

3 Übernachtungen € 864.- p. Pers.

Das Alpenresort Schwarz, ein Kraftplatz in herrlicher Naturlage,
vielfältig im Angebot und mit persönlichen GastgeberInnen.
Ein Platz für Gesundheit, Sicherheit, Achtsamkeit und Freiraum.
Ein Raum für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und
Weiterentwicklung.

Die ursprüngliche Natur und das prächtige Bergpanorama
machen Lust auf Bewegung an der frischen Luft.

Anmeldung

PER MAIL MIT FOLGENDEN ANGABEN

Vorname

Nachname

Unternehmen

Funktion

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Geburstag

Bemerkung