



Auszeit-Tag(e) mit Trainerbegleitung

Du bist ein im Leben stehender junger Mann (18-35 J.), der sich kaum noch Zeit für sich selbst und **sein Selbst** nimmt?

Du möchtest einmal so richtig abschalten, in einer ruhigen und besinnlichen Umgebung. Jedoch **WIE, WO, WANN** und mit **WEM**?

Mein Name ist Gerald Häfele, ich bin Dipl. Trainer und Mentor, lebte, arbeitete und studierte fünf Jahre lang durchgehend in Benediktinerklöstern (2000-2005). Diese Ausbildung und Erfahrung fließen in diese geführte Auszeit der loslassenden Entspannung ein. Ich werde nur Dich in dieser Zeit begleiten (kein Gruppentraining!), denn so kann ich genau auf Deine Bedürfnisse hören, Dir Impulse geben und Dich in Stillezeiten senden. Ich "klebe" also nicht ständig an Dir, sondern höre empathisch/emotional intelligent auf das, was Dir jetzt gerade guttut. Gerne stehe ich Dir auch mit Beratung und Antworten finden zur Seite. Denn so mancher hält die Ruhe, das Loslassen von störenden Gewohnheiten und das Auf-sich-geworfensein nicht lange aus, dann braucht es eine Ansprechperson. Diese geführte Auszeit eignet sich auch zur Neuorientierung, wenn Du gerade eine schwierige Zeit zu bewältigen oder Lebensentscheidungen zu treffen hast...



Den Ort dafür wählen wir gemeinsam aus. Ich habe bereits schöne Erfahrungen mit Mariahilfberg bei Gutenstein in Niederösterreich gemacht. Dort kannst Du die wunderbare Umgebung nutzen, im Gasthaus neben dem Kloster nächtigen und gut essen. So lebst Du am Puls dieses "heilbringenden Ortes", ohne ungewollt in religiöse Strukturen eingebunden zu werden.

Ganzer Tag € 190,- inkl. Mittagessen. (Tipp: Es gibt auch die Möglichkeit, diese "geführte Auszeit" zu gewinnen, siehe unten ;-)) Den Termin vereinbaren wir dann auf uns beide abgestimmt. Es sind auch **zwei Tage mit Übernachtung** möglich, um € 320,-

Info über den Veranstalter www.gerald-haefele.com
E-Mail/Kontakt: mentor@die-optimisten.net

Gewinnspiel: Gewinne jetzt eine solche begleitete Auszeit in Mariahilfberg mit dem Trainer Gerald Häfele. Sende einfach eine E-Mail mit der Begründung, warum Du so eine geführte Auszeit gut gebrauchen kannst an lebensfroh@die-optimisten.net
Hinweise: Teilnahmeberechtigt sind Männer von 18-35 Jahren, aus Wien, Niederösterreich, der Steiermark und dem Burgenland. Gesendete Daten werden nur für das Gewinnspiel herangezogen und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn kann nicht an eine andere Person übertragen, umgetauscht und nicht in bar ausgezahlt werden!