

## Auszeit-Tag(e) mit Trainerbegleitung

Du bist ein im Leben stehender junger Mann, der sich kaum noch Zeit für sich und **sein Selbst** nimmt?

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



Ich bin Gerald Häfele, Dipl. Trainer und Mentor, lebte, arbeitete und studierte u.a. fünf Jahre lang durchgehend in Benediktinerklöstern (2000-2005). Diese Ausbildung und Erfahrung, sowie jahrelange Berufs- und Trainertätigkeit fließen in diese (NICHT religiös!) geführte Auszeit der loslassenden Entspannung ein. Ich begleite immer nur eine Person in dieser Zeit (kein Gruppentraining!), denn so kann ich als Mentor genau auf die Bedürfnisse des Auszeitnehmenden hören, Impulse geben und ihn gezielt in Stillezeiten senden. Ich "klebe" also nicht ständig an einem, sondern höre empathisch auf das, was der Person jetzt gerade gut tut. Gerne stehe ich auch mit Beratung und Antworten finden zur Seite. Denn so mancher hält die Ruhe, das Loslassen von störenden Gewohnheiten und das Auf-sich-geworfen-sein nicht lange aus, dann braucht es eine Ansprechperson.



Diese geführte Auszeit eignet sich auch zur Neuorientierung, wenn man gerade eine schwierige Zeit zu bewältigen oder Lebensentscheidungen zu treffen hat...Den Ort dafür wählen wir gemeinsam aus. Ich habe bereits gute Erfahrungen mit Mariahilfberg bei Gutenstein in Niederösterreich gemacht. Dort kannst du zuerst mit mir und dann allein die wunderbare Umgebung nutzen und im Gasthaus neben dem Kloster 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](http://www.gerald-haefele.com)  
E-Mail/Kontakt: [mentor@die-optimisten.net](mailto:mentor@die-optimisten.net)

**Gewinnspiel:** Gewinne jetzt eine solche begleitete Auszeit in Mariahilfberg mit dem Mentor/Trainer Gerald Häfele. Sende einfach eine E-Mail mit deinem Lebenslauf und der Begründung, warum du so eine begleitete Auszeit gut gebrauchen kannst an [lebensfroh@die-optimisten.net](mailto:lebensfroh@die-optimisten.net)

*Hinweise:* Teilnahmeberechtigt sind Männer von 18-40 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 ausbezahlt werden!