



# Allevo® SeminarKlassiker:

## EigenEnergie (seit 2007)

Ganzheitliches Gesundheits-,  
Stress- und Konfliktmanagement.

**Innere Stärke und Gelassenheit**  
sie sind DAS Medikament von morgen.

### Warum ein solches Seminar?

Es passt in unsere Zeit, wie sonst kein anderes –  
so der einhellige Tenor unserer bisherigen Teilnehmer.

### Wir fahren ständig auf der Überholspur unseres Lebens.

Wir verbringen mehr Zeit damit, unseren nächsten Urlaub zu planen, als unser Leben. Wir erschließen laufend neue Stress- und Konfliktquellen und vergessen, die Bremsen einzubauen. Die Folge: Wir verlieren die innere Ruhe und unseren inneren Kompass. Entschleunigung täte uns gut, Besinnung und die Konzentration auf das, was wesentlich ist in unserem Leben, auf eine gelebte Balance in unserem beruflichen wie privaten Engagement.

### Wir leben in einer Zeit großer Veränderungsprozesse.

Und das Tempo dieser Veränderungsprozesse nimmt weiter zu. Dabei hat eine große Mehrheit in unserem Land noch nicht einmal ansatzweise begriffen, was alleine unter den unumkehrbaren Prozessen Demografischer Wandel und Globalisierung noch auf uns zukommen wird.

### Sie sind von alle dem ganz besonders betroffen,

denn Sie gehören zu den Menschen, von denen ihr Umfeld erwartet, dass Sie die notwendigen Veränderungsprozesse mit gestalten und zwar einerseits im Kontext mit Ihren Führungsaufgaben und Ihrem privaten Leben und andererseits im Einklang mit der herrschenden Realität, an Stelle frommer Wünsche.

**Das Problem, das wir alle mit diesen Veränderungsprozessen haben ist: Mangelnder Durchblick, bei rasanter Beschleunigung.**



## SeminarInhalte

- Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
- Stressquellen
- Stress- und Konfliktbewältigung
- Der Mensch im Kontext zu Wandel u. Anforderung
- Präsenz und Achtsamkeit
- Mut zum Loslassen
- Körper – Geist – Seele
- Selbstregulierung und Selbst-Coaching
- Entspannungstechniken
- Meditation in Bewegung
- Meditation im Sitzen
- Die Kraft der richtigen Atmung
- Die richtige Balance
- Der Einfluss der Werte
- Gewaltfreie Kommunikation  
(Änderungen vorbehalten)

## Referenzen

„Spitzenmäßig. Der Wechsel zwischen Seminar und Praxis war sehr gut. Danke an die beiden Seminarleiter. Ich kann davon sehr profitieren.“

„Ein rundum hervorragendes Seminar, in dem man in aller Deutlichkeit aufgezeigt bekommen hat, wo im Leben man steht. Die Kombination aus Theorie und Praxis war perfekt abgestimmt, im steten Wechsel. Die beiden Seminarleiter haben sich optimal ergänzt und es gab viele Anregungen und Anleitungen, sein Leben sinnvoller zu leben. Vielen, vielen Dank für alles.“

„Sehr guter Praxisbezug. Das Seminar kam für mich genau zum richtigen Zeitpunkt. Ich werde mich neu ausrichten, meinen Tagesablauf neu organisieren und die Weichen zum Erhalt der Gesundheit stellen.“



## Seminar: **EigenEnergie**

**Termin:** 29.09.-01.10.2019, Kloster Heiligkreuztal, 88499 Altheim  
 Eintreffen: SO um 17.00 Uhr, Ende: DI ca. 15.00 Uhr.



**Seminarpreise:** **All-Inklusive-Seminar-Preise\*** (ohne Unterkunft, Buchung siehe unten)

**1 Teilnehmer:** € **849,-** zzgl. MwSt. \*  
**(Für Seminar-Wiederholer € 660,- zzgl. MwSt.)\***  
**3 Teilnehmer:** € **1.890,-** zzgl. MwSt. \*  
**4 Teilnehmer:** € **2.295,-** zzgl. MwSt. \*

Unser All-Inklusive-Seminar-Preis beinhaltet das komplette Seminar mit Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag, Mittag- und Abendessen vom Buffet oder als 3-Gang Menü, alkoholfreie Getränke zu allen Mahlzeiten und im Seminarraum.

**Inhouse-Seminar, ab:** € **3.950,-** zzgl. MwSt.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für eine entsprechende Veranstaltung

**Anmeldung:** Bitte bis spätestens **31.05.2019** (Scan) an [emine.roth@kommunalberatung.de](mailto:emine.roth@kommunalberatung.de)

**Frühbucher:** Erhalten 10% Nachlass auf den All-In-Preis bei einer Anmeldung bis zum 31.03.2019.

Vorname Name 1	
Vorname Name 2	
Vorname Name 3	
Vorname Name 4	
PLZ, Stadt-/Gde.-Verwaltung (Rechnungsanschrift)	
Postfach / Strasse (Rechnungsanschrift)	
E-Mail (Bei mehreren Teilnehmern: Kontaktperson)	

### Termine / Infos

- Hiermit melde/n ich/wir o.g. Teilnehmer verbindlich an.
- Der Termin passt leider nicht. Bitte merken Sie mich vor und informieren mich über neue Termine.
- Wir interessieren uns für ein Inhouse-Seminar, gewünschte/r Termin/e: \_\_\_\_\_

### Unterkunft

Der Pauschalpreis im EZ Komfort inkl. Frühstück vom reichhaltigen Buffet beträgt für unsere Seminarteilnehmer 146 € für 2 ÜF. Diesen Betrag rechnen Sie bitte direkt mit dem Kloster ab.

- DZ       Raucher       Keine Zimmerreservierung
- EZ       Nichtraucher      \_\_\_\_\_ Person/en von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 Datum,                      Unterschrift