



22.-25.03.2018 / Kaprun - Kitzsteinhorn

# Ski und Mentales Selbstmanagement - Feuer & Flamme statt ausgebrannt!

Natur und Bewegung als Metapher für optimale  
Lebensbalance und gesunde Leistung

- für Skifahrer und Nicht-Skifahrer!

**Seminar und "Kurz-Auszeit" mit**

- Dr. Gunther Schmidt
- Dunja Lang
- Dr. Klaus Höfle





## Skifahren als Metapher für den Umgang mit Herausforderungen in einer komplexen Welt - oder: wie wir die eigene Lebensbalance und Leistungsfähigkeit fördern

Das eigene Potenzial und die vorhandenen Fähigkeiten genau dann abrufen zu können, wenn man sie braucht, das ist die Voraussetzung für persönlichen Erfolg. Egal, ob als Manager, Führungskraft oder als Sportler. Ratschläge, wie man sich selbst optimal organisiert und fokussiert, gibt es viele - aber was hilft wirklich?

Wo können wir ansetzen? Sportler - und mittlerweile auch viele Manager - nutzen gezielt die Konzepte von Mentalem Training und andere Fokussierungstechniken sowie Erkenntnisse der modernen Hirnforschung, um Bewusstes und Unbewusstes optimal zu synchronisieren, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Hier setzt das Seminar an: wir nutzen **Skifahren als Metapher für den Umgang mit dem "alltäglichen Wahnsinn" und komplexen Herausforderungen**. Wir reflektieren unseren eigenen Führungsalltag und fördern körperliche und mentale Fitness. Seminareinheiten und Skifahren finden im Wechsel statt, um optimal vom Programm profitieren zu können. Das Seminar ist aber auch für Nicht-Skifahrer geeignet, die die herrliche Umgebung und Natur für Spaziergänge oder andere Aktivitäten nutzen wollen. Auch "Nicht-Skifahrer" finden in Kaprun einiges in der Natur geboten und können vom sportiven Umfeld profitieren, z.B. beim Langlaufen, Eisklettern, Wandern oder beim "Chillen" in der Iglu-Lounge auf dem Gipfel des Kitzsteinhorns.

### Warum Sie teilnehmen sollten

An diesem Seminar sollten Sie teilnehmen, wenn Sie ihr mentales Selbstmanagement künftig noch besser einsetzen wollen. Wenn Sie dazu noch ein interessantes Seminar in einer angenehmen, inspirierenden Lernumgebung verbringen wollen und Freude an den Bergen und an Bewegung haben, sind Sie hier richtig.

Dr. Gunther Schmidt, als internationaler Pionier der Hypnotherapie, wird uns diverse Impulse zum besseren mentalen Selbstmanagement, Resilienz und zur Burnout-Prophylaxe geben. Dr. Klaus Höfle und Dunja Lang geben ebenfalls ihr Know-how, ihre Erfahrungen, sowie Tipps, Tricks, Techniken aus der Praxis an die Teilnehmer weiter und erarbeiten gemeinsam mit den Teilnehmern Strategien für besseres Selbstmanagement.



## Methodik

- Trainerinput, Diskussion und Gespräch im Plenum und in der Gruppe, Gruppenarbeit, Selbstreflexion, kollegiale Beratung, geführte Imagination und Visualisierung, mentales Training.

## optional: Ski-Guide - mentale Impulse für Zusammenspiel von Körper und Geist

- Klaus Höfle bietet am Freitag und Samstag optional in wechselnden Kleingruppen einen sog. "Ski-Guide" an. Wir fahren beim "Ski-Guide" gemeinsam Ski - und halten immer wieder gemeinsam inne, um von ihm als Trainer neue Impulse, z.B. Variationen in der Bewegung und der Art und Weise des Skifahrens zu erhalten, ggf. ergänzt um Videoanalyse. Um hier optimal zu profitieren, sind "geübte" Skifahrerkenntnisse und flüssiges, sicheres Skifahren sinnvoll, "Technik" ist dabei sekundär. Es geht darum, sich selbst im Skifahren als Persönlichkeit optimal in Balance zu bringen und "auszudrücken".
- **Das "Ski-Guide" ist ein Lernumfeld für geübte Skifahrer**, in dem angebotene Impulse selbständig ausprobiert und reflektiert werden können, **kein Ski-Kurs!**
- Wer gerne alleine Ski fährt: es gibt keinen "Gruppenzwang", wir werden sowieso als Gruppe nicht immer alle gemeinsam fahren und es ist ja auch mal Pause angesagt, um die Landschaft zu genießen oder sich um "Speis und Trank" zu kümmern!

## Zahlen, Daten, Fakten

<b>Wann</b>	Donnerstag 22.3.2018. bis Sonntag 25.3.2018
<b>Beginn</b>	22.3.2018 · 15.30 Uhr
<b>Ende</b>	25.3.2018 · Abreise oder freies Skifahren
<b>Wo</b>	Kaprun, Kitzsteinhorn, Hotel "Das Alpenhaus", <a href="http://www.alpenhaus-kaprun.at">www.alpenhaus-kaprun.at</a>
<b>Investition</b>	ab 290 Euro zzgl. Mwst. (Frühbucherpreis bis 31.12.2017), bei Buchung bis 15.2.2018: 320 Euro zzgl. Mwst., danach 350 Euro zzgl. Mwst.
<b>Ihre Trainer</b>	Dr. Klaus Höfle, Dunja Lang, Dr. Gunther Schmidt im "integrativen Wechsel".
<b>Anmeldung</b>	ausschließlich mit Formular an Dunja Lang

Die Teilnahmegebühr enthält die Seminarbausteine, Tagungsgetränke während des Seminars im Hotel und ggf. Seminarunterlagen. **Das Seminar kann nur komplett als Ganzes von Do-Sa gebucht werden.** Die Teilnahme am optionalen "Ski-Guide" erfolgt auf eigene Verantwortung.



## Ablauf (Änderungen möglich, z.B. wetterbedingt)

### Donnerstag, 22.03.

15.30 Uhr Meet and Greet, Einstieg ins Thema, Seminar bis ca. 20.00 Uhr  
Ca. 20.00 Uhr Abendessen

### Freitag, 23.03.

Ab 8.30 Uhr Gelegenheit zum Skifahren oder "Ski-Guide"  
17.00 - ca. 20.00 Uhr Seminar  
Ca. 20.00 Uhr Abendessen

### Samstag, 24.03.

Ab 8.30 Uhr Gelegenheit zum Skifahren oder "Ski-Guide"  
17.00 - ca. 20.00 Uhr Seminar  
Ca. 20.00 Uhr Abendessen

**Sonntag, 25.03.** Abreise oder freies Skifahren

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Alpenhaus Kaprun statt, das Skifahren am Kitzsteinhorn in Kaprun (sehr schneesicher, da Gletscher, [www.kitzsteinhorn.at](http://www.kitzsteinhorn.at)). Das Hotel "Alpenhaus Kaprun" verfügt über eine ansprechende Wellness-Landschaft, für das kulinarische Wohl ist gut gesorgt.

Wir haben bis 10.2.2018 ein begrenztes Kontingent an Zimmern vereinbart:

- 101 Euro pro Person und Nacht im Doppelzimmer, 111 Euro bei Einzelnutzung, jeweils inkl. Frühstück, Abendessen und Wellness-Landschaft

Sollte das Kontingent nicht mehr vorhanden sein oder das Hotel ausgebucht sein, so können Sie auch auf andere Hotels in Kaprun ausweichen und für das Seminar ins "Alpenhaus" kommen. Auch das gemeinsame Abendessen ist für externe Hotelgäste nach rechtzeitiger vorheriger Absprache möglich und wird dann separat abgerechnet. Die Hotelreservierungen werden von den Teilnehmern in Eigenregie vorgenommen.

## Trainerprofile



### Dr. Klaus Höfle

- Dipl. Wirtschaftspädagoge & - Psychologe
- Gründer und Geschäftsführer Second Step / Management-und Prozessberatung und Münchner Management Forum
- Seit 1984 Trainer und Coach
- Früher Prof. an einer Dualen Hochschule und Fachleiter Bank, Personal und Management
- Langjähriger Ausbilder im Lehrteam des DSV auf Landes- und Bundesebene und seit vielen Jahren in enger Kooperation mit der Deutschen Skinationalmannschaft
- Diverse Zusatzqualifikationen in Kommunikation, Supervision, Systemischer Beratung, OE etc.



### Dunja Lang

- Dipl. Soz. päd.(FH), MBA
- Geschäftsführerin DL Consulting
- Unternehmensberaterin, Sport- und Business-Coach, Trainerin, Autorin
- Seit 1992 umfassende Führungserfahrung u.a. als Leiterin Corp. Change Management beim Logistikkonzern Dachser, Senior Project Manager bei Malik / St. Gallen
- Diverse Zusatzqualifikationen: systemischer Coach (DBVC) und Supervisorin (DGSF), Hypnotherapie (M.E.G.), Senior Project Manager (IPMA, Level B), etc.
- Ehemalige Leistungssportlerin, zertifizierte Outdoor-Trainerin und Trail-Guide



### Dr. Gunther Schmidt

- Dr.med. Dipl.-Volkswirt, FA für psychosomatische Medizin / Psychotherapie,
- Leiter des Milton-Erickson-Institut Heidelberg.
- Ärztlicher Direktor der sysTelios Klinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung.
- Begründer des hypnosystemischen Ansatzes für Kompetenz-Aktivierung und Lösungsentwicklung in Therapie / Beratung / Coaching / Team- und Organisationsentwicklung
- Internationale Lehr- und Beratungs-Tätigkeit. Autor zahlreicher Fachpublikationen (Bücher, Fachartikel, Audio und Video).
- 2011 Life Achievement Award der deutschen Weiterbildungsbranche
- Begeisterter Sportler und leidenschaftlicher Skifahrer



## Kontakt



**Second Step · Dr. Klaus Höfle**  
Ebertstraße 39 · D-89537 Giengen  
Telefon +49 (0)7322 13328-63  
Telefax +49 (0)7322 13328-65  
info@klaus-hoefle.de  
www.klaus-hoefle.de



**Dunja Lang Consulting · Dunja Lang**  
Schwiftinger Str. 16 b · D-86899 Landsberg  
Telefon +49 (0)171 411 7195  
info@dunja-lang-consulting.de  
www.dunja-lang-consulting.de

# Anmeldung

Bitte senden Sie das Formular unterschrieben (gerne eingescannt per pdf) an [info@dunja-lang-consulting.de](mailto:info@dunja-lang-consulting.de)

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar vom 22.-25.03.2018 an.**

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Unternehmen:

Funktion:

Adresse (Post):

e-mail:

Mobil:

Rechnungsadresse:

Ort, Datum, Unterschrift

**Die Teilnahmegebühren berechnen sich wie folgt:**

Bei Buchung bis	Seminar
31.12.2017	290 Euro zzgl. Mwst
15.02.2018	320 Euro zzgl. Mwst.
Ab 16.02.2018	350 Euro zzgl. Mwst.

Hiermit erkläre ich die Ausschreibung "Ski und mentales Selbstmanagement" 2018 gelesen zu haben und mit den Bedingungen einverstanden zu sein. Die Teilnahme, insbesondere am optionalen Baustein "Ski-Guide" erfolgt auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr.

**Bei einer Absage der Teilnahme wird folgende Stornogebühr fällig:**

Nach Anmeldung bis 6 Wochen vorher 30% Stornogebühr, bis 2 Wochen vorher 50% Stornogebühr, ab dann 70% Stornogebühr. Wir bitten Sie für diese Stornoregelung um Verständnis, da wir für Sie einen Platz freihalten, der bei ihrer Buchung nicht an andere Teilnehmer vergeben wird.

Der Teilnahmebeitrag wird nach Anmeldung fällig, Sie erhalten eine Rechnung. Die Veranstalter behalten sich vor, das Seminar z.B. bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen, die Teilnehmer erhalten dann selbstverständlich die Teilnahmegebühr zurück.

Weitere Ansprüche gegenüber dem Veranstalter bestehen nicht.

