

## Ski- und Mentales Selbstmanagement



**Ski und Mentales Selbstmanagement – 16.-18.04.2024**

### *Längenfeld/Sölden-Ötztal*

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. Klaus Höfle, Fritz Dopfer (Ex-Ski-Profi und Slalom-Vize-Weltmeister), Ralph Eder (Leiter DSV-Akademie).**

**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 Alltag 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" können in Längenfeld die atemberaubende Natur genießen und können vom sportiven Umfeld profitieren, z. B. beim Langlaufen, Eisklettern, Wandern oder beim "Chillen" in der Tirol Therme Längenfeld, Fitness & Sauna auf über 22.000 m<sup>2</sup>.

### **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. Klaus Höfle wird uns diverse Impulse zum besseren mentalen Selbstmanagement, Resilienz und zur Burnout-Prophylaxe geben. Fritz Dopfer (ehemaliger Skiprofi und Slalom-Vizeweltmeister) und Ralph Eder (Leiter der DSV-Akademie und DSV-Pressesprecher) werden ebenfalls ihr Know-how, ihre Erfahrungen, sowie Tipps, Tricks, Techniken aus der Praxis an die Teilnehmer weitergeben und gemeinsam mit den Teilnehmern Strategien für besseres Selbstmanagement erarbeiten.

**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 und Fritz Dopfer bieten 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" Skifahrkenntnisse 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".

### **Zahlen, Daten, Fakten:**

**Wann: Dienstag 16.04. – Donnerstag 18.04.2024**

**Beginn: 16.04.2024 - 15.30 Uhr**

**Ende: 18.04.2024 – 16.30 Uhr**

**Wo: Hotel Aqua-Dome, Oberlängenfeld 140,  
Oberlängenfeld**

**<https://www.aqua.dome.at/de/>**

### **Investition:**

Incl. 2 x Übernachtungen vom 16.-18.04.2024 mit HP im 4-Sterne-Superior Hotel AQUA DOME Tirol Therme Längenfeld incl. Zugang zur Thermenwelt, 2-Tages-Skipass und 2x Mittagessen im Skigebiet sowie Transport vom Hotel ins Skigebiet und zurück):

Ab 715 € zuzüglich MWSt. (Frühbucherpreis bei Buchung bis 15.02.2024, danach 775 € zuzüglich MWSt.

Ihre **Trainer:** Dr. Klaus Höfle, Fritz Dopfer, Ralph Eder im „integrativen Wechsel“.

### **Anmeldung über:**

DSV-Skiakademie - Lernen von den Besten im Ticket-Shop:

**<https://tickets.skideutschland.de>**