

# 4-TAGE-WORKSHOP AUF MALLORCA „RESILIENZ“ VOM 19. BIS 22. JUNI 2016

geh.mit  GESUNDHEIT  
BERUF  
EVENT

*Kümmern Sie sich um sich selbst,  
denn kein anderer wird es für Sie tun!*

# 4-TAGE-WORKSHOP AUF MALLORCA „RESILIENZ“ VOM 19. BIS 22. JUNI 2016

## KÜMMERN SIE SICH UM SICH SELBST, DENN KEIN ANDERER WIRD ES FÜR SIE TUN!

Mit Abstand trainiert es sich besser! Trainieren Sie mit uns auf Mallorca. Hier profitieren Sie als Teilnehmer von Trainings, Workshops und Schulungen von mediterranem Ambiente und einem milden Klima.

## RESILIENZ ENTWICKELN, TRAINIEREN, STÄRKEN!

Resilienz, die Fähigkeit zu Widerstandskraft und balancierter Selbststeuerung ist unser kostbarster Rohstoff, um gesund zu bleiben. Um sie zu stärken ist es wichtig, nicht zu warten, bis der Körper irgendwann die Bremse zieht.

## GESUNDER KÖRPER GESUNDER GEIST GESUNDES MITEINANDER

Wir bieten Ihnen ein spannendes und entspannendes Programm in einer Finca zur alleinigen Nutzung der Seminargruppe in einer Traumkulisse, abseits vom Massentourismus, ideal für maximal 15 Personen.

Das Klima ermöglicht uns die Seminare und ein tägliches Sportprogramm im Freien abzuhalten. Genug Zeit für Entspannung am Pool ist natürlich auch gegeben.

## WAS KÖNNEN SIE IN DIESEM SEMINAR ÜBER SICH ERFAHREN?

Wir unterstützen Sie dabei, sich einen Überblick über ihre aktuellen Lebensfelder und ihre Rollen zu verschaffen. Überprüfen Sie ihre Energie-spende und -räuber in den Dimensionen Körper, Gefühl, Geist und Seele und erkennen Sie Möglichkeiten, ihre Reserven aufzutanken.

Kommen Sie ihren inneren Antrieber auf die Schliche und machen Sie sich ihren Umgang mit Grenzen bewusst. Beschäftigen Sie sich mit dem Anlass, den Inhalten und der Qualität ihrer Beziehungen, im beruflichen und privaten Kontext.

## WAS KÖNNEN SIE MITNEHMEN?

Daraus ergeben sich ihre individuellen Strategien zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Stärkung ihrer Resilienz, die Sie dauerhaft in ihren Alltag integrieren können.

## WIE ARBEITEN WIR?

In unserem ganzheitlichen Resilienz-Training begleiten wir Sie durch kompetente zertifizierte Trainer und Coaches und arbeiten mit den Methoden des systemischen Coachings und der systemischen Beratung. Ergänzt wird das Programm durch einen Dipl. Sportlehrer mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Bewegungsmodulen und gesunder Ernährung.

## REISEDATEN:

**Anreise:** Sonntag, 19.06.16 morgens, Flug Frankfurt-Palma (Transfer inklusive)

**Abreise:** Mittwoch, 22.06.16 abends, Flug Palma-Frankfurt (Transfer inklusive)

Andere Abflughäfen sind auf Anfrage möglich.

**Verpflegung:** 1 Tag Voll-, 3 Tage Halbpension

**Unterbringung:** Finca mit Pool auf großzügigem Anwesen, Doppelzimmer mit eigenem Bad

Doppelzimmer zur Alleinnutzung zzgl. 195,00 Euro

## ALLES INKLUSIVE GESAMTPREIS

1.595,00 EURO

- ✓ inklusive Flug ab Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage)
- ✓ Transfer Mallorca (Flughafen-Finca-Flughafen)
- ✓ Unterbringung und Verpflegung
- ✓ Workshop
- ✓ Sportangebot

*Impressionen und weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite!*

# 4-TAGE-WORKSHOP AUF MALLORCA „RESILIENZ“ VOM 19. BIS 22. JUNI 2016

geh.mit **GESUNDHEIT**  
**BERUF**  
**EVENT**



*„Durch unsere langjährige Tätigkeit im Gesundheitswesen haben wir uns der Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit verschrieben. Unser umfangreiches Angebot trägt hierzu einen großen Teil bei. Last aber kein bisschen least wird unser Team ergänzt durch unsere Partner, zuverlässige und kompetente Kollegen. Sie sind die Räder, die unser Team perfekt ins Rollen bringen!“*

Ulrike Sturm & Martin Seifert  
Geschäftsführer der geh.mit GbR, Frankfurt



## VERANSTALTER

geh.mit GbR Ulrike Sturm & Martin Seifert

geh.mit GESUNDHEIT | BERUF | EVENT

Hamburger Allee 45

D-60486 Frankfurt am Main

Telefon: +49 (0)69 / 8 70 02 15-48

E-Mail: info@gehmit.com

## ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

50% zahlbar bei Buchung, Rest bis 06. Juni 2016

## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

kostenlose Stornierung bis 06. Mai 2016

50% der Gesamtkosten bis 17. Mai 2016

100% der Gesamtkosten ab 18. Mai 2016