

# Lebensenergie, Achtsamkeit und Meditation

## Einführungsseminar 15-16. Juni 2019



Sharing Days mit P.A. Straubinger und Nathalie Karré

### **„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen“** Prof. Jon Kabat-Zinn, Mediziner und Achtsamkeitstrainer über Meditation

Wie bekommen wir intensiveren Zugang zu unserer Lebensenergie? Wie werden wir durch Achtsamkeit und Meditation innerlich frei, glücklich und zufrieden?

Gesundheit, Energie und Lebensfreude sind die Basis von Leistungsfähigkeit und Lebensglück. Immer mehr Menschen sind in einer immer schneller drehenden (Wirtschafts-)Welt laufend starkem Druck und ständigen Ablenkungen ausgesetzt. Dies führt nicht nur zu Herausforderungen für Körper, Seele und Geist sondern oft auch zu Rastlosigkeit, Erschöpfung, höherer Fehleranfälligkeit, oberflächlichen Entscheidungen und wenig konstruktivem Verhalten. Immer mehr Menschen äußern den Wunsch nach mehr Klarheit, Ruhe und Resilienz.

Der Workshop "Lebensenergie, Achtsamkeit und Meditation" mit P.A. Straubinger und Transformationscoach Nathalie Karré bringt Sie an einem wunderschönen Kraftplatz im Salztal in Kontakt mit unberührter Natur und vor allem Ihnen selbst. Sie lernen Selbstmanagement-, Achtsamkeits- und Meditations-Techniken, die Ihr Wohlbefinden dauerhaft steigern werden. Sie werden unterstützt, Ihre persönlichen Kraft- und Energiequellen bewußt zu steuern und in Ihrem Lebens- und Arbeitsalltag umzusetzen. Einfache, wirksame Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie Meditation und Yoga helfen Ihnen, Ihre mentale und körperliche Resilienz in stressigen Zeiten zu bewahren und den Weg zu innerem Frieden, Freiheit und dauerhafter Zufriedenheit zu beschreiten.

Die Arbeit an diesem besonderen Kraftort voll natürlicher Lebensenergie vermittelt Ihnen alle Werkzeuge um ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen.

## Seminar-Inhalte

---

### Selbstmanagement für mehr Resilienz

- ▶ Lebensenergie-Management
- ▶ Zugang zu den eigenen Kraft- und Energiequellen
- ▶ Die drei Quellen menschlichen Glücks
- ▶ Die Balance der Lebensthemen

### Achtsamkeit in der täglichen Praxis

- ▶ Innere und äußere Achtsamkeit
- ▶ Selbstwirksamkeit und Burnout-Prophylaxe
- ▶ Mysterium Lebensenergie: Quelle, Entstehung und Zugangsstrategien

### Meditation und ihre Wirkung

- ▶ Wissenschaftliche und historische Grundlagen
- ▶ Medizinische und psychologische Fakten
- ▶ Unterschiedliche Meditationstechniken und Meditations-Disziplin
- ▶ Meditation und der tägliche Jungbrunnen-Effekt

### Angewandte Meditationstechniken

- ▶ Autogene Entspannung & Selbstwahrnehmung
- ▶ Atem- und Körpermeditation
- ▶ Mantrameditation nach vedischer Tradition
- ▶ Waldbad und Naturmeditation

## Ihre Begleiter

---



**Peter-Arthur (P.A.) Straubinger** ist Absolvent der Wiener Filmhochschule und arbeitet seit 25 Jahren als Filmjournalist, Filmemacher und Sprecher für den ORF. Fast ebenso lange beschäftigt er sich mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Seine Kinodokumentation „Am Anfang war das Licht“ ist einer der erfolgreichsten Dokumentarfilme der österreichischen Kino-Geschichte.

Basierend auf umfangreichen Ausbildungen in unterschiedlichen Meditationstraditionen und knapp 20 Jahren täglicher Meditationspraxis vermittelt P.A. die Kraft und das Potential westlicher & östlicher Techniken.



**Nathalie Karré** ist Geschäftsführerin von ACCELOR Consulting und begleitet seit über 20 Jahren als Transformations-Coach und Impuls-Geberin Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen. Sie ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentfaltung, Habit Change, Achtsamkeit und Führungskompetenz.

Nathalie ist systemischer Coach, Mediatorin und Organisationsentwicklerin und veranstaltet spannende und außergewöhnliche Outside-the-Box Formate wie die Sharing Days und Transformation Journeys.

Nathalie und Peter sind – gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl – Autoren des spannenden Buchs „Der Jungbrunnen-Effekt. Wie 16 Stunden fasten Ihr Leben verändert“.

## Kosten, Seminarort & -zeiten

---

**Kurspreis pro Person:** € 395,- + Seminarpauschale € 40,-

Die Preise verstehen sich inkl. USt. In der Seminarpauschale sind Tee, Kaffee und Obst inkludiert. Anreise und Nächtigung sind von den Teilnehmern selbst zu organisieren & zu bezahlen.

**Kraftort IM SALZATAL**, Leitnerweg 12, 8632 Greith, Steiermark

Samstag, 15. Juni 2019, 9:00-18:00

Sonntag, 16. Juni 2019, 9:00-16:00



## TeilnehmerInnen-Stimmen



„Es war sehr schön, so tief nach innen zu schauen in langen, kurzen 2 Tagen. Ein wichtiges Thema hat sich für mich dabei geklärt und geschärft! Danke Euch.“ Sibylle Eisenburger (Pädagogin)

"Ich bin ein anderer Mensch geworden. Da sich in meinem Umfeld große Umbrüche ergeben haben, bin ich sehr dankbar für dieses Wissen. Ohne dieses Seminar wäre das nicht möglich gewesen - danke! Ach ja: meine Gelenkschmerzen sind verschwunden, ich esse kaum Süßes und 16h Nahrungsverzicht ist die leichteste Sache der Welt 😊 Danke!" Anna E. (Organisationsexpertin)

„Eine wunderbare Gelegenheit wieder zu mir selbst zu finden und zur Ruhe zu kommen. Ich habe einiges über Meditationen gelernt und wundervolle Erinnerungen mitgenommen. Vielen Dank an Euch beide.“ Brigitte Luh (Fotografin)

„Das Seminar war eine sehr schöne Erfahrung: Neben Theorieimpulsen konnten wir verschiedene Meditations- und Entspannungsübungen ausprobieren. Es war für jede/n eine Methode dabei: eine stille Meditation mit oder ohne Prana-Atmung, Mantrameditation, eine Yogafolge oder das ‚Waldbad‘. Mit viel Lust auf mehr!“ Katrin Müller (Qi Gong-Meisterin)



„Das Seminar hat mir gezeigt, dass es auch mit einem engen Zeitkorsett einen Weg gibt, zu innerer Ruhe zu kommen. Ich als ungeduldiger Mensch habe hier den richtigen Zugang gefunden, Meditation in den Alltag einzuplanen.“ Andrea Reisinger-König (HR-Leitung)

„Für mich war spannend, dass die Antworten, die man sich zu wichtigen Fragen des Lebens gibt, anders ausfallen können, wenn man sie aufschreibt oder mit anderen teilt. Der Austausch mit Menschen zeigt auf, dass das eigene Leben einem größeren Ganzen folgt. Es motiviert, sich mit Themen auf anderer Ebene auseinander-

zusetzen, sie zu hinterfragen, oder auch komplett neu zu überdenken.“ Daniela Kager (Rechtsanwältin)

„Ich hatte das Glück, an diesem wunderschönen, kraftvollen Ort, dabei sein zu dürfen. Seit diesem Seminar, meditiere ich sogar 2x 20 Minuten täglich. Es gab: Pranayama (Atemübungen) Asanas (Körperübungen) Gruppengespräche, Partnerarbeit, Vorträge, Wald, Obst, Suppe.... alles mit viel Liebe vorbereitet. Sehr zu empfehlen!!! Ich freue mich schon auf das nächste Seminar.“ Manuela Götz (Yogalehrerin)

„Es hat mir sehr gefallen, weil ...  
- nur nette und reife Teilnehmer  
- professionelle und einfühlsame Leitung  
- profunde und anwendbare Seminarinhalte  
- wunderbare Umgebung, Gemütlichkeit, perfektes ‚Abschalten und Ausklinken‘  
- tolle Gespräche und Begegnungen  
- Liebe und Wertschätzung von allen.  
Wiederholung meinerseits durchaus geplant.“  
Markus Kropf (Senior Projekt Manager)



## ANMELDUNG Einführungsseminar „Lebensenergie, Achtsamkeit & Meditation“

---

Ja, ich nehme am Einführungsseminar „Lebensenergie, Achtsamkeit und Meditation“ vom 15-16. Juni 2019 teil. **Kurspreis pro Person: € 395,- + Seminarpauschale € 40,-** (Seminarpauschale = Räumlichkeiten, Tee, Obst, Aufstriche & Brot; Mittags: Gemüsesuppe).  
Anreise und Nächtigung ist von den Teilnehmern selbst zu organisieren & zu buchen.

Name (Vor-, Nachname, Titel)	
Geburtsdatum	
Adresse (Strasse, Hausnummer, PLZ, Ort)	
Beruf	
Email-Adresse	
Telefonnummer	
Rechnungsanschrift / -Adresse (wenn abweichend)	

- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten EDV-mäßig verarbeitet werden.
- Ich möchte den ACCELOR-Newsletter zu Seminaren und weiteren Angeboten erhalten.

Der Seminarplatz ist mit Bezahlung der Teilnahmegebühr und Seminarpauschale für (gesamt € 435,- inkl. USt) – vorbehaltlich freier Plätze – reserviert.

Kontoinhaber: ACCELOR Consulting & Business Development GmbH

Bankinstitut: Privat Bank AG

IBAN: AT17 3479 5000 0453 2677

BIC: RZOOAT2L795.

Anmeldebestätigung & Rechnung erhalten Sie per Mail, sobald Ihre Kursgebühr bei uns eingelangt ist.

Bei mangelnder TeilnehmerInnenzahl kann das Seminar bis 7 Tage vor Seminarbeginn von Seiten ACCELOR Consulting & Business Development GmbH abgesagt oder verschoben werden. Im Fall einer Absage wird der Seminarbeitrag zur Gänze rückerstattet, es entsteht jedoch kein Anspruch auf Rückerstattung allfälliger Stornokosten für Reise und/oder Aufenthalt. Bei Nichtteilnahme des Teilnehmers werden keine Kosten rückerstattet. Ersatz-Teilnehmer können gerne genannt werden.