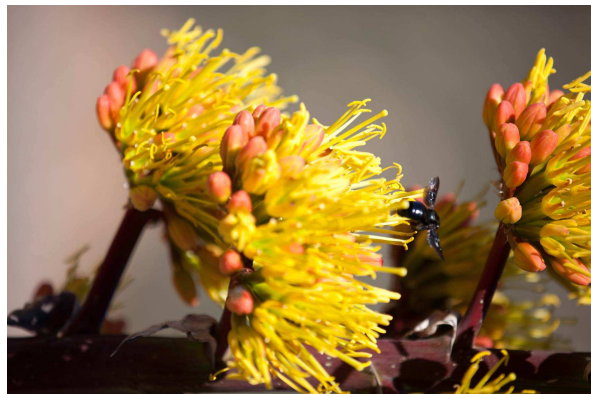


Ment(he)al und im (Ein)Klang

Es sind nur drei Schritte, die wir gemeinsam mit Ihnen gehen wollen.

Und sie können Ihr Leben nachhaltig positiv verändern.



Fotos: www.lupispuma.com

Hotel im Park**S**
Kurhausstrasse 5
8490 Bad Radkersburg

Tel.: +43 (0) 34 76 / 25 71

eMail: res@kip.or.at
www.hotel-im-park.at



Ment(he)al und im (Ein)Klang

Diese Workshopwoche der anderen Art ist ein aktives Coachingprogramm, ein Urlaub vom Alltag, damit das Leben/ der Beruf/ der Sport leicht fällt, Spaß und Zufriedenheit bringt und dies auch so bleibt! Wege und Alternativen zu neuen aber auch alten Zielen werden gemeinsam gestaltet und beschrritten. Vorhanden Grenzen werden durchlässiger und entspannter wahrgenommen.

Entspannt eigene Werte wiederentdecken, Ziele suchen, motiviert umsetzen!

Wir wollen Sie unterstützen um

- weg von der Ohnmacht, **wieder Kraft** zu bekommen
- Ihre **Sichtweisen ändern** zu können, um sich **im Alltag anders** zu erkennen
- mit dem Stress umgehen lernen und **sich entspannen**
- negative Gedanken zu verändern lernen und sich der **Kraft der eigenen Gedanken** bewusster zu werden

Für Wen?

Für **Menschen wie Du und Ich**, die gerade weil Sie oft **nur das Beste für sich und/oder andere** gewollt haben, kurz vorm „ausbrennen“ sind. Menschen die sich vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer **weiter entwickeln wollen!** Menschen die lernen wollen **sich selbst zu helfen!**

Menschen mit Alltagsstress, Paare, Manager, Alleinerziehende Mütter/Väter,

Menschen die wieder in Balance kommen wollen!



Unser Angebot:

- 5 Übernachtungen im Einzel- bzw. Doppelzimmer
- inklusive „Kulinarium der Sinne“
mit Erlebnis-Frühstücksbuffet, Mittagsjause, 6-Gang-Abendmenü
- Seminar & Coaching Thomas Jaklitsch
- Klangbehandlungen Kleitos Bogianzidis
- Entspannen & relaxen in der hoteleigenen Thermen- & Saunalandschaft

Preis pro Person **€ 1.185,-**

(€ 555,- Hotelleistung, € 630,- Seminar)

Anmeldung bis 1 Woche vor Seminarbeginn

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer pro Termin

Termine für dieses Programm exklusiv nur im Hotel im Park

So. 29.01. - Fr. 03.02.2012

So. 12.02. - Fr. 17.02.2012

So. 04.03. - Fr. 09.03.2012



Schritt 1: Entspannung & Regeneration:

Ob im Beruf, Alltag oder in der Freizeit, viele von uns bewegen sich körperlich und mental an der Grenze der Belastbarkeit. Das Gleichgewicht zwischen Entspannung und angenehm empfundener Spannung wieder herzustellen und selbstbestimmt längerfristig zu sichern, gelingt mit einfach erlernbaren psychischen und physischen Übungen.

Schritt 2: Zielsuche & Zielfindung

„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen“ (Goethe)
Effiziente und effektive Zielarbeit mit Techniken und Know How aus dem Spitzen- und Extremsport, verständlich und praktisch aufbereitet für jedermann. Praktisch und alltagstauglich!

Schritt 3: Motivation & Umsetzung in den Alltag

Eigen- und Fremdziele, Spannung und Entspannung sind Faktoren unsers täglichen Lebens und bestimmen unser Sein. Entspannt im Alltag leben und motiviert seine eigenen Ziele erreichen!

Und wie erreichen wir Ment(he)al und im (Ein)Klang?

Programmhilights

- Klangbehandlungen: z.B. Klangmeditation, Klangreise, Klangmassage
- Seminare und Coachings mit dem international erfolgreichen Coach Thomas Jaklitsch (Mentaltrainer des Race Across America Siegers Christoph Strasser u.v.a.)
 - Gruppencoaching
 - Eigene Themen aufarbeiten
 - Neue Ideen/Ziele finden
 - Vorträge, Videos
- Saunagang als Reinigungsritual, auch mit Klangschale
- Gemeinsam und doch fernab von anderen Menschen zur Ruhe kommen
- Selbst entspannen lernen!
 - Meditieren und Erlernen von Übungen um sich zuhause zu entspannen
- sich regenerieren durch Bewegung und Körperwahrnehmung
- Meditatives wandern - ohne zu sprechen



Wochenstruktur

Sonntag

bis 17.00 Uhr	Tag zur Anreise, Check in, freie Zeit bereits für Therme & Sauna
17.00 Uhr	Kennenlernen, Begrüßung Kleitos & Thomas
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 – 22.30 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Entspannungstraining-Workshop, Vortrag, Video)

Montag

8.00 Uhr	Leichtes Laufen mit Thomas Jaklitsch
10.00 - 13.00 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Loslassen & Zielarbeit)
16.30 Uhr	Meditatives Saunieren (ohne Aufguss)
19.30 Uhr	Thomas/Kleitos meditatives wandern
20.00 - 22.30 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Entspannungstraining-Workshop, Vortrag, Video)

Dienstag

8.00 Uhr	Klangschalenmeditation für die Aufmerksamkeit „Bei sich bleiben“
10.00 – 13.00 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Selbst-Werte, Ziele)
15.00 - 16.30 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Entspannungstraining)

Mittwoch

7.30 Uhr	Auenspaziergang zum Aktivieren des Geistes
ab 10.00Uhr	Termine für Klangmassagen
16.30 Uhr	Meditatives Saunieren (ohne Aufguss)
20.00 Uhr	Klangreise

Donnerstag

8.00 Uhr	Klangschalenmeditation für die Aufmerksamkeit „Bei sich bleiben“
ab 10.00Uhr	Termine für Klangmassagen
20.00 – 22.30 Uhr	Seminar Thomas Jaklitsch (Entspannungstraining- Workshop, Vortrag, Video)

Freitag

8.00 Uhr	Klangschalenmeditation für die Aufmerksamkeit „Bei sich bleiben“
10.00 - 13.00 Uhr	Seminar Thomas (Selbsterfahrung, Entspannungstraining, Energieübungen)
13.00 Uhr	Mittagessen, danach Heimreise



Zusätzlich gibt es auch ein Angebot der mentalen Einzelarbeit- sowie Lebensberatung.

Diese Einzelcoachings können sinnvoll sein und sind nicht im Paketpreis inkludiert.

www.sportcoaching.net Über uns

Wir konzipieren und realisieren interaktive Trainingsprogramme für Einzelne und Gruppen, die zu einem Team wachsen oder ihre Leistung in jeglicher Hinsicht verbessern wollen.

Ich über mich

Thomas Jaklitsch, MA

- 3facher Vater, verheiratet, seit über 10 Jahren Mentalcoach diverser Spitzensportler (RAAM Sieger Christophs Strasser, Steir. Fußballverband, etc.) und interessierter Personen aus der Wirtschaft und sonstigem Alltag. Div. Radio und Fernsehauftritte im In-& Ausland
- Verschiedenste Ausbildungen z.B. als Unternehmensberater, Diplomsozialarbeiter, Master of Art in Social Science, Supervisor (ÖVS), Mentaltrainer (Kursleiter für Autogenes Training und angewandte Entspannungstechniken), NLP Lehrtrainer und Lehrcoach (ÖDV NLP), Lebens- und Sozialberater, Mediator,
- Über ein Jahrzehnt Berufserfahrung in direkter und leitender Position im Social Profitbereich (Jugendwohlfahrt/Psychiatrie/Beratungsstellen), Geschäftsführer KIJUFAM KG
- Selbst aktiver Langstreckenradfahrer (Ex-Marathonläufer, Extremradsporevents, Teilnahme an div. Bewerben im In- und Ausland mit zig Stockerlplätzen, diverse 24h Radevents, Glocknerman, RATA, All Czech Republic, Tour de Mur, etc.)



Das sagen Teilnehmerinnen über Thomas: Jaklitsch

2011:

Lucas P. (Rot Kreuz Sanitäter): Viele Dank für die wunderbare Ausbildung und all die schönen Stunden. Diese Zeit hat mich persönlich in einem hohen Maß beeindruckt und verändert...

Monika B. (Arzthelferin): Ich fühle mich klarer, mutiger, hoffnungsvoller...und ich denke so gerne an die vielen amüsanten Situationen...

Mag. Christoph Z. (Psychologe): Danke, dass du mir Tore geöffnet hast, die mir bisher verschlossen blieben!

2010:

Mag. Norbert R. (Leiter Marketing): Ich bin sehr dankbar und glücklich über die großartigen Erfahrungen und lebendigen Eindrücke dieser gemeinsamen Tage.

Sarah S. (Sekretärin): Es hat sich in mir etwas verändert. Kurz gesagt, durch dieses Seminar hat sich mein Horizont erweitert. Vielen Dank!!

2009:

DR. Peter W. (Landesbeamter): Großartig, im Seminar die Einheit von Körper, Geist und Seele praktisch erfahren zu haben!

Susanne N. (Unternehmerin): Die Leichtigkeit der praktischen Umsetzung und das Erarbeiten des eigenen Wohlbefindens...

2008:

Anita S. (Verkäuferin): Du machst das SUPER! Ich hoffe, dass es mir weiterhin gelingt, mein Leben (auch Lebenseinstellung) zu verändern.

Karl Z. (Unternehmer): Lieber Thomas, nochmals ganz lieben Dank für das unvergessliche Seminarerlebnis. Ich spreche da sicher für alle Teilnehmer/innen, wenn ich feststelle, dass wir seit gestern die Welt mit anderen Augen betrachten. Echt klass und ganz große Klasse.



Kleitos Bogianzidis

Ich bin seit fast 10 Jahren Mitarbeiter im Hotel im Park.

Meine Aufgaben:

- Leiter der Massage- und Therapieabteilung
- Freizeitgestaltung der Gäste (Sport, Ausflüge, Führungen, Saunaaufgüsse u.v.m.)

Meine Ausbildungen :

- Heilmasseur- und Heilbademeister
- Peter Hess Klangpraktiker
- Fnl Kräuterexperte
- Kinesiologie „Touch for health“
- u.a.

