



# ISLA

Deine Insel für Seele, Geist und Körper

ISLA Landscheid  
Firmenseminare 2019

Institut für Selbstführung, Life-Coaching & Achtsamkeit



*„Ziel des Lebens ist die Selbstverwirklichung.  
Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung  
zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“  
(Oscar Wilde)*



## **ISLA Landscheid – Institut für Selbstführung, Life-Coaching & Achtsamkeit**

ISLA Landscheid versteht sich als Zentrum für Menschen, die sich in Beruf, Privatleben und Sport selber finden und sich und andere besser führen und achten möchten. ISLA bietet inmitten der Ruhe der bergischen Natur eine Insel für Seele, Geist und Körper.

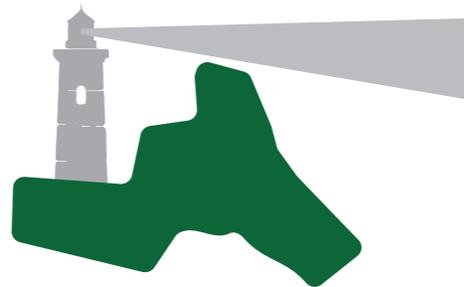
Unser Expertenteam aus Coaches, Ärzten, Therapeuten, Psychologen und Sportwissenschaftlern bietet auf ganzheitlicher Basis ein professionelles Seminar- und Coachingprogramm für Unternehmen und private Teilnehmer an. ISLA kooperiert dabei mit der Klinik Wersbach als Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit mit über 20 Jahren medizinischer Erfahrung und dem Gut Landscheid als Gastgeber mit einzigartigem Ambiente abseits vom Alltagsstress.



## Unsere Partner

### Gut Landscheid – eine Insel der Ruhe

ISLA befindet sich auf Gut Landscheid – der ehemalige Rittersitz aus dem 14. Jahrhundert mit einer einzigartigen Symbiose aus historischer und moderner Architektur ist der perfekte Ort für eine Neuausrichtung. Die Lage inmitten der idyllischen Natur des Bergischen Landes erlaubt einen Perspektivwechsel abseits vom Alltag und bietet für ISLA und seine Kunden eine grüne Insel der Ruhe.



Das Tagungshotel Gut Landscheid bietet uns als Gastgeber höchsten Komfort mit 16 individuell gestalteten Zimmern, einem Seminarzentrum mit Tagungs- und Meetingräumen in verschiedenen Größen von 30 bis 150 qm und kulinarischen Highlights im hauseigenen Restaurant ,1301' mit moderner und origineller Küche mit hochwertigen Zutaten aus der Region. Bei allen Seminaren sind Getränke im Raum und Kaffeepausen mit leichten, ausgewogenen Snacks und süßen Köstlichkeiten inklusive. Zusätzlich ist bei Tagesseminaren ein 2-Gang Menü mit Hauptgang zur Wahl enthalten (Halbpension). Bei mehrtägigen Seminaren erhalten die Teilnehmer in der Vollpension zusätzlich ein exquisites 3-Gang Dinner und die Übernachtungen können zu einem vergünstigten Preis von 92€ pro Nacht im Einzelzimmer optional gebucht werden.



## Klinik Wersbach – ein kompetenter Partner

Unsere Partnerschaft mit der Klinik Wersbach als Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit mit über 20 Jahren Erfahrung erlaubt uns, Seminar- und Kursinhalte mit Ärzten und Therapeuten abzustimmen und so medizinische Erfahrung und aktuelle, wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Seminarinhalte zu integrieren. Zudem profitieren wir von der Zusammenarbeit der Klinik mit der Deutschen Sporthochschule in Köln, um modernste Sporttherapien in unser Angebot einzubinden.



### Unsere Vorteile

- Partnerschaft mit der Tagesambulanz der Klinik Wersbach auf Gut Landscheid
- Enge Kooperation mit den Therapeuten und Nutzung medizinischer Erkenntnisse für das Coaching
- Heilung für Körper und Seele inmitten der Natur
- Umfangreiche Sporttherapie in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln



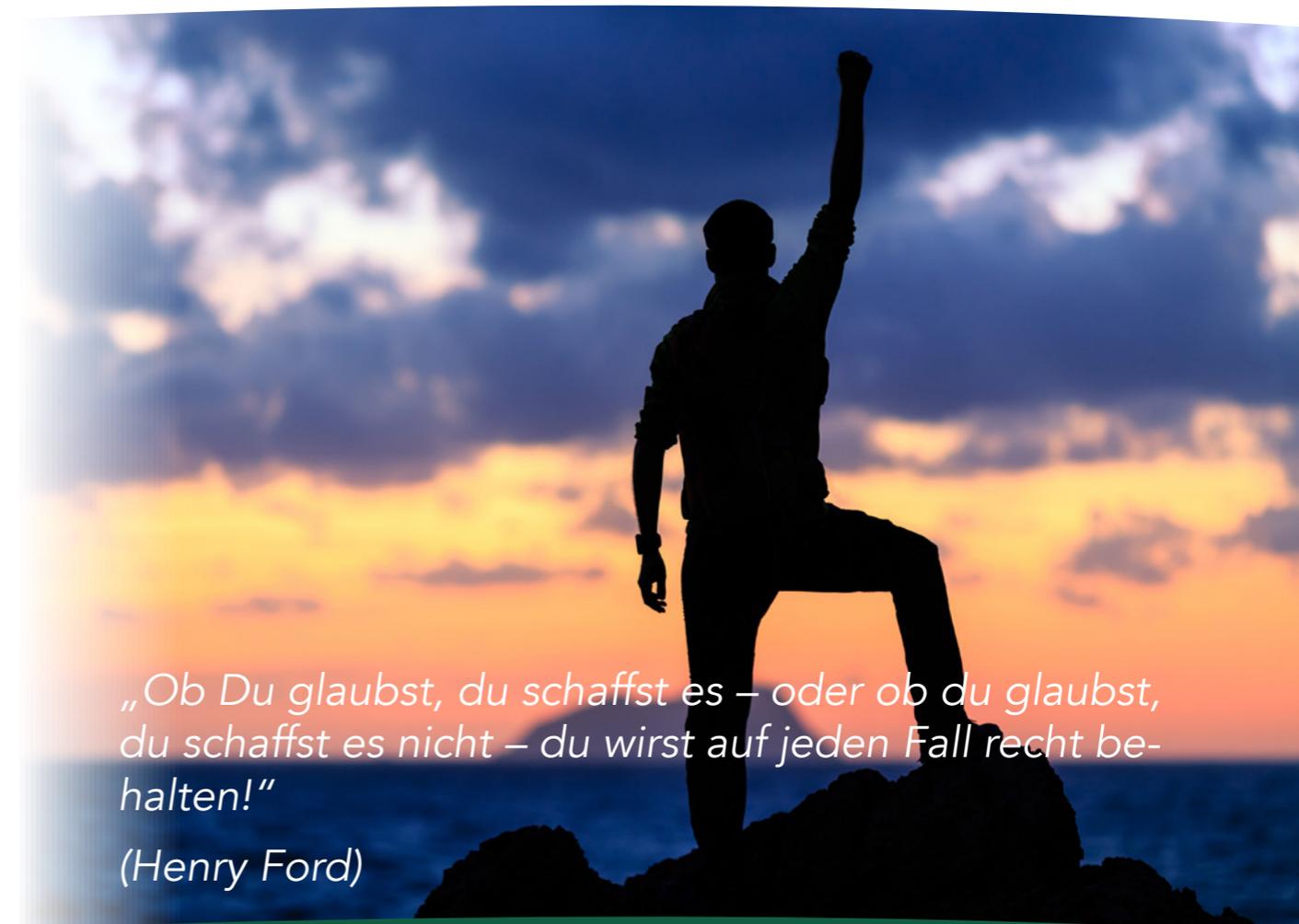


*Es ist nie zu spät, so zu sein,  
wie man gerne gewesen wäre.“  
(George Eliot)*

## **Stärken Sie ihr wertvollstes Gut – die Menschen, mit denen Sie arbeiten!**

In der heutigen digitalisierten Welt drehen sich die Dinge immer schneller und die Geschwindigkeit, mit der sich diese Veränderung vollzieht, überfordert den Menschen. Um Führungskräfte und Mitarbeiter dabei zu unterstützen, zufrieden und gesund zu bleiben und dabei eine nachhaltige Work-Life Balance zu schaffen, können wir ihre Fähigkeiten, ihr Selbstvertrauen und ihre Führungsqualitäten fördern und sie zugleich wappnen gegen den konstanten Stress im Alltag. ISLA Landscheid arbeitet individuell mit Ihnen zusammen, um das richtige Trainingsprogramm für Ihr Team zu entwickeln.

Als Zentrum für Seele, Geist und Körper bieten wir ein ganzheitliches Seminarprogramm, um Ihren Mitarbeitern Wissen, Tools, Tipps und Übungen an die Hand zu geben und ihnen so - wie ein Leuchtturm - ein Licht der Orientierung auf der Reise zu ihrem Selbst und zu einem zufriedenen und erfolgreichen Berufsleben zu verleihen.



*„Ob Du glaubst, du schaffst es – oder ob du glaubst,  
du schaffst es nicht – du wirst auf jeden Fall recht be-  
halten!“*

*(Henry Ford)*



## Unser Leistungsangebot für Sie

### Gesunde Selbstführung

GSB01	Healthy Living	Seite 14
GSB02	Von Belastung zu Resilienz	Seite 16
GSB03	Führung und Gesundheit	Seite 18
GSB04	Stressmanagement	Seite 20
GSB05	Individuelle Entspannung	Seite 22

### Führung und Erfolg

FEB01	Führungskraft und Coach mit EQ	Seite 26
FEB02	Rhetorik und Körpersprache	Seite 28
FEB03	Build your confidence	Seite 30
FEB04	Mentale Stärke	Seite 32

### Gesundheit in Beruf & Alltag

GAB01	Gesunde Ernährung	Seite 36
GAB02	Fit for concentration	Seite 38
GAB03	Die aktive Pause - Body-Fit	Seite 40

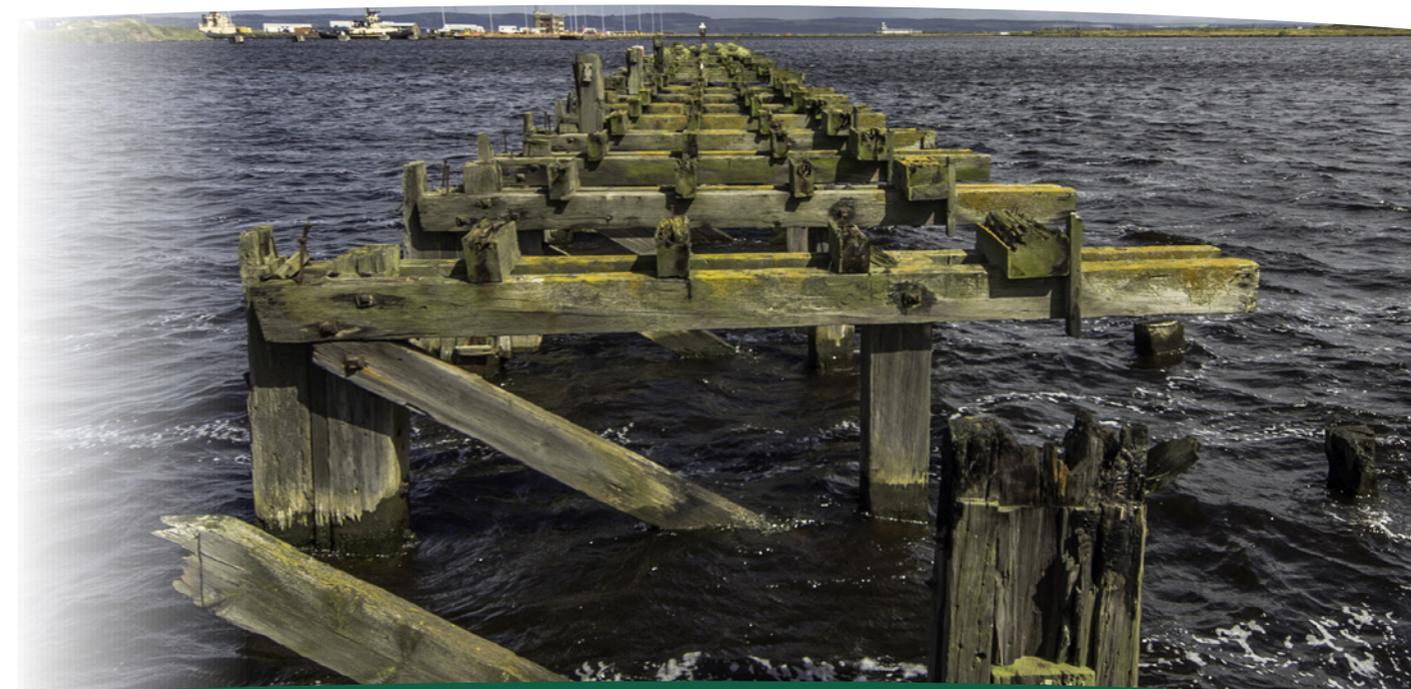
Workshops und Vorträge	Seite 42
------------------------	----------

Incentives und Teambuilding Maßnahmen	Seite 44
---------------------------------------	----------

## Unsere Stärken

Wir bieten individuelle Seminare, abgestimmt auf Ihre Belange und in enger Zusammenarbeit mit Ihnen. Wir konzipieren nach Ihren Wünschen und Zielen nachhaltige Konzepte mit hoher Praxisrelevanz und einzigartiger Methodenvielfalt. Ein exzellentes Fachwissen sowie praktische und erfahrbare Inhalte werden zum nachhaltigen Verständnis für die Teilnehmer aufgearbeitet, um diese so zu berühren, dass Veränderungen messbar werden.

Unsere Seminare zeichnen sich durch eine hohe Praxisrelevanz aus. Die einfache Übertragung in das Berufsleben ist eines unserer Ziele für Sie. Der Anspruch unseres Angebotes ist, Sie schnell und professionell zu unterstützen. Dies können wir Ihnen und Ihrem Team im angeschlossenen Seminarhotel in schöner, entschleunigter Umgebung auf Gut Landscheid anbieten oder an Ihrem gewünschten Ort.



## ISLA – Ihr Wegbegleiter

Gerne arbeiten wir mit Ihnen und unseren Experten zusammen, um unsere Seminare individuell und spezifisch auf Ihre Bedürfnisse anzupassen. Dabei können auch spezielle Problemsituationen adressiert werden, z.B. über Mediation, Workshops, Teambuilding Maßnahmen, etc.

Sprechen Sie uns an für individuelle Angebote:  
per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder  
per Telefon unter 02174 – 398 966.



## I. Gesunde Selbstführung

- GSB01 Healthy Living – Masterplan für einen gesunden Alltag in Karriere und Privatleben
- GSB02 Gesunde Selbstführung – von Belastung zu Resilienz
- GSB03 Führung und Gesundheit
- GSB04 Stressmanagement: Stress vermeiden – Stress abbauen – Burnout verhindern
- GSB05 Individuelle Entspannung



## Healthy Living – Masterplan für einen gesunden Alltag in Karriere und Privatleben

Seminarnummer  
GSB 01

Dauer  
2 Tage á 8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 14 Teilnehmer

Hilde D. Schiffer



### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

„Es gibt kein richtiges Mittel für das falsche Leben!“ Um Karriere-Krankheiten wie Burnout, Herzinfarkt oder Rückenproblemen vorzubeugen, brauchen wir einen Masterplan. Ebenso, um unsere geistige und körperliche Performance zu erhalten und zu verbessern. Dieses Seminar bietet Ihnen Theorie und Praxisübungen für einen ganzheitlichen Lebensstil, der gesundes und sinnvolles Leben und Arbeiten möglich macht.

### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter lernen, wie sie ihre Selbstwirksamkeit stärken, damit sie auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen können. Gesundes Denken und Handeln stärkt ihre Resilienz und wird so zu einer weiteren Schlüsselkompetenz in ihrem täglichen Leben in Beruf und Alltag. Sie lernen besser mit Stress umzugehen und verstehen, welche Maßnahmen förderlich sind, um ein gesundes und gelingendes Leben zu führen.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist, als Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Unternehmensentwicklung.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

### Preis pro Seminar

EUR 4.800 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Vollpension  
(152 € ohne Übernachtung / 336€ mit Übernachtung pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Gesunde Selbstführung – von Belastung zu Resilienz

Seminarnummer  
GSB 02

Britta Lindemann



Florian Göhler



Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 14 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Persönliche Resilienz umfasst die Fähigkeit, auch unter Belastung besonnen zu urteilen, konstruktiv zu entscheiden und effektiv zu handeln, und trotz hohen Drucks gesund, leistungsfähig und innovativ zu bleiben. Mitarbeiter sind gefordert, auch angesichts zunehmender Stressfaktoren wie erhöhter Anforderungen bzgl. Aufgabenkoordination, organisatorischer Verantwortung und laufender Prozesse des Change-Managements ihre Stärken zu zeigen. Hier verfolgt das Seminar ein klares Ziel: sich selbst bewusst, gesund und erfolgreich zu führen. Resilienz ist die innere Stärke, die Widerstandskraft, mit der Menschen Krisen, Belastungen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen. Resilienz ist erlernbar – mit diesem zielgerichteten und praxisorientierten Training können Sie Ihre Widerstandskraft erhöhen und lernen, schwierige Herausforderungen mit mentaler Stärke und psychischer Flexibilität zu bewältigen. Lernen Sie in diesem Seminar, Ihre eigenen Ressourcen noch effektiver einzusetzen und neue Strategien aktiv zu erproben.

### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter lernen, trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben, um aus Widrigkeiten persönliche Stärke zu ziehen. Mit Hilfe einer klareren Selbstwahrnehmung werden sie souveräner und gelassener im Umgang mit schwierigen Episoden und lernen neue Strategien, um ihre Resilienz zu steigern. Sie erlangen die Flexibilität, im Umgang mit verschiedenen Stress- und Belastungssituationen auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückzugreifen, um damit erfolgreicher umzugehen.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist, als Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Unternehmensentwicklung. Für Fach- und Führungskräfte, die im Beruf Stress erleben, besonders in Veränderungsprozessen, der belastend wirken und somit die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit einschränken kann.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

### Preis pro Seminar

EUR 2.600 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Führung und Gesundheit

Seminarnummer  
GSB 03

Dauer  
7 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 14 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Das Seminar legt seinen Schwerpunkt auf die Vermittlung von fachlichem Wissen und praktisch erlernbaren Tools, die im Alltag einfach anwendbar sind. Eingeleitet durch kurze Impulsvorträge ermöglichen Ihnen erlebnisorientierte Übungen, Selbstreflektion und Gruppensprache herauszufinden, welche Ressourcen und Strategien Sie noch gezielter für sich einsetzen können. Vor allem bekommen Sie als Führungskraft wichtige Anleitungen zu einer persönlichen und gesunden Selbstführung. In diesem Seminar liegt der Fokus auf Ihnen als Führungskraft und Mensch. Das Seminar stützt sich auf neueste Erkenntnisse der Verhaltensmedizin, der Evolutionsbiologie und der Wirtschaftspsychologie sowie dem aktuellen Stand der Business-Coaching Entwicklung und gibt Ihnen auf Basis dessen praktische Tipps an die Hand.

Gabriele Mattivi



### Ziele & Nutzen

Ihre Führungskräfte analysieren eigenen Stressoren, reflektieren ihre bisherigen Bewältigungsstrategien und erlernen spielerisch neue Handlungsstrategien. Sie lernen, Merkmale psychischer Überlastung bei sich und bei Ihren Mitarbeitern zu erkennen, und eignen sich praktische Tools für ihren Arbeitsalltag an. Sie können so nachhaltig die Zufriedenheit und somit die Effizienz ihres Teams steigern, und die Balance zwischen „Distanz wahren“ und „engagiertem Handeln“ finden.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte in allen Managementebenen.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Offenheit und Fähigkeit zur Selbstreflexion.

### Preis pro Seminar

EUR 2.400 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Stressmanagement: Stress vermeiden – Stress abbauen – Burnout verhindern

Seminarnummer  
GSB 04

Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 16 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Dieses Seminar vermittelt, wie man Stress leichter abbauen und die positive Selbstbeeinflussung erhöhen kann. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus theoretischem Input, dem Erkennen eigener Stressoren und des eigenen Stressverhaltens sowie einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.

Amrei Korte



### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter erkennen den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rückenproblemen, etc. Über die Selbstreflexion und einem besseren Verständnis des eigenen Stressverhaltens erlernen sie, wie sie durch eigenverantwortliches Handeln und veränderte Gedanken bzw. Einstellungen weniger Stress erleben. Sie lernen und üben Methoden des Stressmanagements. Außerdem lernen sie, Stress rechtzeitig zu erkennen, und schärfen ihre Wahrnehmung für Stress bei anderen (Mitarbeitern, im Team, etc.). Weitere Ziele und Nutzen sind:

- o Eigene Ressourcen aktivieren und stärken, Bewusstmachung von möglichen Hindernissen
- o Kennenlernen und Erfahren von möglichen Entspannungstechniken
- o Bewegung in den Alltag integrieren
- o Bedeutung von Ernährung für ein besseres Stressmanagement, gesunde Ernährung im Alltag
- o Stärken der Entscheidungskompetenz, dem Setzen von Prioritäten und effektivem Delegieren

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte, Angestellte aus Firmen verschiedenster Branchen und Menschen in besonders Burnout gefährdeten Berufen wie Polizisten, Lehrer, etc.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Offenheit und Fähigkeit zur Selbstreflexion.

### Preis pro Seminar

EUR 2.400 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension (55€ pro Teilnehmer)

## Individuelle Entspannung

Seminarnummer  
GSB 05

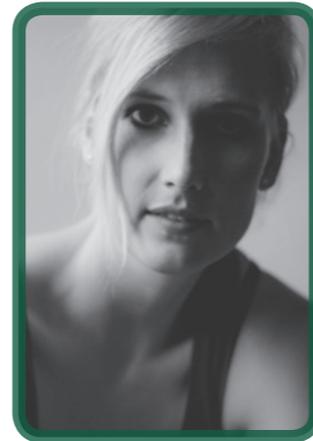
Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
4 - 18 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

In diesem Seminar lernen Sie zunächst die Wirkweisen von Stress und Entspannung theoretisch verstehen. Der Fokus liegt jedoch auf der praktischen Vermittlung verschiedener Entspannungsverfahren und mentaler Stresskompetenztechniken, die unmittelbar in Beruf und Alltag einsetzbar sind. Da Personen individuelle Entspannungsbedürfnisse haben und nicht jede Entspannungstechnik für Jedermann geeignet ist, bietet dieses Seminar die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen und zu üben.

Julia Pietzko



### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter analysieren, welche individuellen Stressoren Sie im beruflichen Alltag am stärksten belasten und wie die gezielte Anwendung von Entspannungsverfahren ihnen helfen kann, den hohen Anforderungen an Körper und Geist nachhaltig entgegenzuwirken. Durch die Vielzahl der vermittelten Entspannungstechniken können sie erfahren, welche Methode die für sie wirksamste ist. Sie erlernen, wie sie durch gezielte Anwendung in eine entspanntere Balance gelangen, die ihnen zu einer nachhaltigeren Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit verhilft.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte und Arbeitnehmer, die viel Stress erleben im Beruf, Menschen in besonders Burnout gefährdeten Berufen wie Polizisten, Lehrer, etc. und Menschen, die im Alltag unter Stress leiden und nach effektiven Methoden zur Entspannung suchen.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

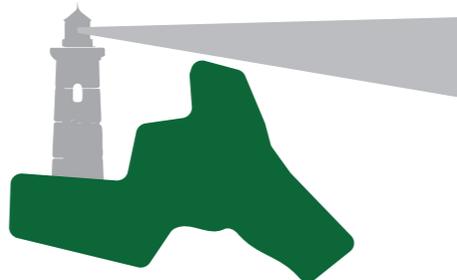
### Preis pro Seminar

EUR 1.500 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## II. Führung und Erfolg

- FEB01 Führungskraft und Coach: mit emotionaler Intelligenz SMARTe Ziele erreichen
- FEB02 Kommunikationstraining: Rhetorik und Körpersprache für professionelles Auftreten
- FEB03 Build your confidence – Tools und Praxistipps für größeres Selbstvertrauen
- FEB04 Mentale Stärke im Flow – denn Erfolg beginnt im Kopf



## Führungskraft und Coach: mit emotionaler Intelligenz SMARTe Ziele erreichen

Seminarnummer  
FEB 01

Dauer  
2 Tage á 8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
8 - 16 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

In diesem Seminar geht es darum, Emotionen zu verstehen und zu steuern, sowohl die eigenen als auch die der Mitarbeiter, um auch in schwierigen Situationen achtsam und professionell zu bleiben. So können Sie als Führungskraft eine Basis schaffen für einen Führungsstil aus Gefühl (EQ) und Verstand (IQ). Dies ist erfolgsfördernd und steigert die Resilienz.

Hilde D. Schiffer



### Ziele & Nutzen

Ihr Mitarbeiter erkennen und trainieren, wie sie ihre rationale als auch emotionale Intelligenz nutzen. Sie steigern ihre Motivation und erweitern ihren Aktionsradius durch kreativeres Verhalten. Sie erarbeiten sich ein besseres Verständnis für emotionale Wechselwirkungen in Business- und Führungszusammenhängen. Sie entwickeln mehr Achtsamkeit und Professionalität im Umgang mit sich selbst und anderen, eine wichtige Grundlage für eine höhere Motivation und Steigerung der Resilienz.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Manager, Führungspersönlichkeiten, Teamleiter und junge Führungskräfte.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

### Preis pro Seminar

EUR 4.800 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Vollpension  
(152 € ohne Übernachtung / 336€ mit Übernachtung pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Kommunikationstraining: Rhetorik und Körpersprache für professionelles Auftreten

Seminarnummer  
FEB 02

Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 14 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

In diesem Seminar trainieren Sie die mächtigen Instrumente der Körpersprache und der Stimme so einzusetzen, dass Sie Ihre Zuhörer wirklich erreichen und begeistern. Experten sagen: Um Andere zu überzeugen, braucht man 7 Prozent Fachwissen, 38 Prozent Stimme und 55 Prozent Körpersprache.

Hilde D. Schiffer



### Ziele & Nutzen

Dieses Seminar bietet Ihren Mitarbeitern praktische Übungen und Theorie für authentisches und professionelles Auftreten. Sie erhalten Werkzeuge, wie sie Ihre Vorträge strukturiert vortragen, Lampenfieber überwinden und mit Lebendigkeit ihre Zuhörer begeistern. Die Nachhaltigkeit des Informationstransfers wird dadurch gesteigert.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Menschen, die im Beruf referieren und präsentieren, Mitarbeiter führen und ihre persönliche Wirkung in der Kommunikation optimieren wollen.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

### Preis pro Seminar

EUR 2.400 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Build your confidence – Tools und Praxistipps für größeres Selbstvertrauen

Seminarnummer  
FEB 03

Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 14 Teilnehmer

Hilde D. Schiffer



### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Alles, was wir erleben, ist ein Spiegel unseres Selbstvertrauens. Wie wir im Leben stehen, die Qualität unserer Beziehungen, ob wir Freude erleben und Erfolg haben, hängt von unserem Selbstwert und Selbstvertrauen ab. Dieses Seminar bringt Sie in Kontakt mit Ihrem Selbstbild und gibt Ihnen Praxistipps an die Hand, um sofort Ihr Selbstvertrauen zu steigern.

### Ziele & Nutzen

Theorie und Praxisübungen wechseln sich ab, damit Teilnehmer sich selbst besser wahrnehmen. Somit können Ihre Mitarbeiter verändern, was stört und was schwierig ist und sie lernen Ihre Ressourcen zu verstärken. Ihr Selbstvertrauen wird gesteigert und sie gehen mit ihrem inneren Kompass, der ihnen Richtung gibt, „frisch ans Werk“.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Menschen, die ihr Selbstvertrauen steigern wollen, um Mitarbeiter besser führen und ihre persönliche Wirkung optimieren zu können.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

### Preis pro Seminar

EUR 2.400 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Mentale Stärke im Flow – denn Erfolg beginnt im Kopf

Seminarnummer  
FEB 04

Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
8 - 18 Teilnehmer

Helen Mau



### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Mentale Stärke ist ein entscheidender Faktor für die Leistungsfähigkeit im Sport aber ebenso im Beruf. Führungskräfte und Manager tragen häufig einen großen Verantwortungsbereich, und der empfundene Druck kann bei falschem Umgang zu physiologischen und psychologischen Beschwerden und so zu Leistungseinbußen führen. Oft wird die Balance zwischen Beruf und Privatleben als unzureichend wahrgenommen. Das Ziel des Seminars ist es, Ihre guten Leistungen in allen Lebensbereichen jederzeit abrufbar zu machen und Freude an der Tätigkeit zurück zu gewinnen und so Ihre mentale Stärke erfolgreich einzusetzen. Sie erfahren, welche Methode für Sie individuell die geeignete ist, um sich selbst lenken zu lernen und damit bessere Leistungen zu erzielen.

### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter erlernen mentale Techniken, die sie ihre Leistung im richtigen Moment abrufen lassen, ihnen helfen, Stress zu regulieren oder als positiv zu erleben, und ihnen so zu besseren Leistungen verhelfen. Sie üben, Konzentration und Fokussierung zu lenken, sodass äußere Einflüsse ausgeblendet werden können. Diese Techniken verhelfen ihren Mitarbeitern zusätzlich dazu, den Spagat der Anforderungen von Beruf und Freizeit besser zu koordinieren und werden sie in jeder Hinsicht stärken.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Managementebenen.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

### Preis pro Seminar

EUR 1.200 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension (55€ pro Teilnehmer)

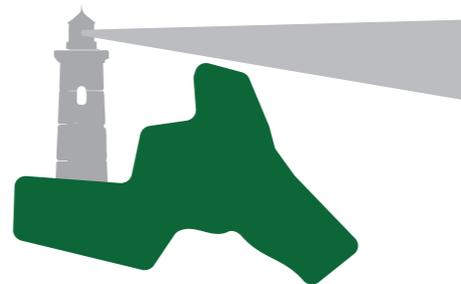
Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

### III. Gesundheit in Beruf und Alltag

GAB01 Gesunde Ernährung in Beruf und Alltag

GAB02 Life-Kinetik Einheit – „Fit for Concentration“

GAB03 Die bewegte Pause: „Aktiv gegen Leistungsknick“



## Gesunde Ernährung in Beruf und Alltag

Seminarnummer  
GAB 01

Dauer  
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 16 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Das Seminar „Gesunde Ernährung im Alltag“ vermittelt theoretische Fakten zu einer ausgewogenen, bedarfsgerechten Ernährung sowie zahlreiche praktische Tipps für deren Umsetzung im Alltag. Zahlreiche Menschen möchten sich gesünder ernähren, doch oft scheitert dieses Vorhaben an mangelndem Knowhow zur Umsetzung und Integration in den oft stressigen Alltag. Dieses Seminar hilft, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Amrei Korte



### Ziele & Nutzen

Ihre Mitarbeiter bekommen praktische Ernährungsinfos vermittelt: wie sieht eine vollwertige, bedarfsgerechte, und leckere Ernährungsform aus? Sie lernen das Konzept der Somatischen Intelligenz kennen und den eigenen Körper als „Ernährungsberater“ verstehen. Durch die Vermittlung von Rezepten und Tipps, die gut in das Berufsleben und den Alltag passen und einfach umsetzbar sind, helfen wir ihnen besser zu essen - jeden Tag. Zudem erfahren sie, wie eine optimale Organisation für eine optimale Ernährung sorgen kann.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Menschen, die in Beruf und Alltag viel Stress haben, der sie (scheinbar) von einer gesunden Ernährung abhält.  
Für Menschen, die sich langfristig gesünder ernähren möchten.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

### Preis pro Seminar

EUR 2.400 zzgl. MwSt. und Seminarpauschale Halbpension  
(55€ pro Teilnehmer)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Life-Kinetik Einheit – „Fit for concentration“

Seminarnummer  
GAB 02

Johanna Isabelle Unger



Dauer  
Eine Stunde

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
6 - 16 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Life-Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Das Trainingsprinzip ist dabei Lernen durch Abwechslung und nicht Lernen durch Wiederholung, wie es üblicherweise beim klassischen körperlichen Training der Fall ist. Buchen Sie eine Life-Kinetik Einheit als Ergänzung zu einem unserer Seminare oder als Teambuilding oder Incentive Maßnahme für bis zu 16 Personen. Alternativ bieten wir auch einen Kurs für Ihr Team oder Ihre Abteilung mit insgesamt vier Einheiten an. Erleben Sie aktive Übungen, die Wahrnehmungssteigerung, Gehirnjogging und Bewegung kombinieren.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte, die ihre Entscheidungsqualität und Handlungsschnelligkeit verbessern möchten, für Mitarbeiter in Positionen, die Kreativität oder effektive Problemlösung erfordern und alle Mitarbeiter, die unter hoher Stressbelastung leistungsfähig bleiben möchten.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

Die Fähigkeit und Motivation aktiv an körperlichen und geistigen Übungen teilzunehmen.

### Preis pro Einheit

EUR 35 pro Teilnehmer zzgl. MwSt. pro Einheit  
(bei bis zu 10 Teilnehmern)

EUR 30 pro Teilnehmer zzgl. MwSt. pro Einheit (bei 11-16 Teilnehmern)

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## Die bewegte Pause: „Aktiv gegen Leistungsknick“

Seminarnummer  
GAB 03

Johanna Isabelle Unger



Dauer  
45 Minuten

Teilnehmeranzahl (min./max.)  
4 - 16 Teilnehmer

### Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Ob als Ergänzung zu einem unserer Seminare, als Teambuilding oder Incentive Maßnahme für bis zu 16 Personen, oder als regelmäßiges Mitarbeiterangebot vor Ort in Ihrem Unternehmen: buchen Sie die ‚Aktive Pause‘ und Sie erhalten ein begleitetes Programm für leichte, aktivierende Auflockerungen in der Mittagspause.

### Ziele & Nutzen

Mit der bewegten Pause profitieren Ihre Mitarbeiter von physiologischen und psychologischen Wirkmechanismen, durch die Antrieb, Motivation und Konzentration gefördert werden. Die körperliche Aktivität kann zudem die Aufmerksamkeit auf Stressoren (z.B. belastende Ereignisse oder Gedanken) reduzieren und so den „Kopf frei machen“. Verspannungsgeplagte finden mit der bewegten Pause eine Möglichkeit, Techniken zur Muskelentspannung und Faszienpflege kennen zu lernen. Ziel ist es Übungen zu erlernen, die Ihre Mitarbeiter nach dem Kurs selber nachhaltig vor Ort durchführen können.

### Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Seminar- und Workshop Teilnehmer auf Gut Landscheid, und alle Mitarbeiter in Unternehmen in der Region.

### Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

### Preise\*

EUR 25 pro Teilnehmer zzgl. MwSt. pro Einheit  
(bei bis zu 10 Teilnehmern)

EUR 20 pro Teilnehmer zzgl. MwSt. pro Einheit  
(bei 11-16 Teilnehmern)

\*bei Buchung der ‚Aktiven Pause‘ an Ihrem Unternehmensstandort fallen zusätzliche Anfahrtskosten an

Termine nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.

## IV. Workshops & Vorträge

Sie suchen nach einem Workshop, um eine Konfliktsituation in Ihrem Team mit der Hilfe eines Mediators konstruktiv aufzuarbeiten? Sie suchen nach einem motivierenden und inspirierenden oder informativen Vortrag für Ihre Abteilung? Sprechen Sie uns an für ein individuelles Angebot.

Hier sind einige Beispiele aus unserem Angebot:

- o Workshop mit Mediation – Umgang im Team bei Stresssituationen
- o Impulsvortrag für Führungskräfte und Teamleiter
  - Erkennen und Handeln in einer Burn-out Situation bei Mitarbeitern/innen
- o Impulsvorträge für Mitarbeiter:
  - Die Kunst ‚Nein‘ zu sagen: seine Grenzen im Berufsalltag bewahren
  - Auf den Spuren des Erfolgs: 9 Schritte, die Ihr Leben verändern
  - Warum 10 Prozent, wenn ich 100 haben kann? Intuition als Leitstrategie für ein besseres Leben
  - Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung
- o Ärztlicher Vortrag: „Stress- und Emotionsentstehung aus neuropsychotherapeutischer Sicht“ und Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion



## V. Incentives & Teambuilding Maßnahmen

Sie möchten den Teamgeist in Ihrer Abteilung fördern oder Ihre Mitarbeiter für die harte Arbeit belohnen? Sie suchen nach einem Rahmenprogramm für ein Firmenevent? Sie möchten mit Ihrem Team gemeinsam etwas erleben und dies mit einem gemütlichen Mittag- oder Abendessen abrunden? Sprechen Sie uns an für ein individuelles Angebot.

Hier sind eine Auswahl möglicher Aktivitäten:

- Life-Kinetik Einheit: „Fit for concentration“ – Aktive Übungen zur Wahrnehmungssteigerung, Gehirnjogging und Bewegung
- Aktive Pause: „Body-fit“: Leichte sportliche Auflockerung in der Mittagspause
- Geführte Wanderungen
- Intuitives Bogenschießen
- Weinprobe / Weinseminare
- Golf-Putting-Seminare
- Cocktailschulung
- Geocaching

Termine und Preise nach Absprache. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage per Email an [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de) oder per Telefon an 02174 – 398 966.



## Dr. Christoph Florange, M.Sc.

*„Wer nicht weiß, woher er kommt, weiß nicht, wohin er geht, weil er nicht weiß, wo er steht.“  
(Otto von Habsburg-Lothringen)*



Dr. Christoph Florange ist leitender Chefarzt und Geschäftsführer der Klinik Wersbach in Leichlingen, die sich als Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit über 20 Jahren Erfahrung als Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit etabliert hat. Er absolvierte zudem den Master of Science in Hospital Administration (M. Sc.) und ist zertifiziert als Experte für Gesundheitsförderung und Prävention. Seine Erfahrung gibt er nicht nur in zahlreichen Impulsvorträgen und Medieninterviews weiter, sondern auch als Referent, Vordenker und leitender medizinischer Berater für ISLA.

## Hilde Schiffer

*„Für mich ist es nicht nur Beruf, sondern vor allem Berufung, Menschen zu einem bewussteren Leben zu verhelfen, um dadurch glücklicher und erfolgreicher zu sein. Seit 25 Jahren arbeite ich mit Menschen. Einzelcoaching, Intensivcoaching, Erfolgs- und Berufungcoaching bilden dabei meine Schwerpunkte. Darüber hinaus bin ich als Vortragsreferentin und Seminarleiterin im In- und Ausland aktiv.“*



Hilde Dorothea Schiffer ist Psychosynthese-Trainerin, Personal- und Businesscoach (IHK-zertifiziert), Vortragsrednerin, Sport- und Yogalehrerin und Inhaberin von SCHIFFER & PARTNER „Institut für Erfolg“ in Lindau am Bodensee. Seit über 20 Jahren begleitet sie als Coach und engagierte Psychosynthese-Trainerin Menschen in ihren Entwicklungsprozessen, um diese dauerhaft zu verankern und positiv umzusetzen.

## Amrei Korte

*„Ich bin der festen Überzeugung, dass körperliche und geistige Gesundheit als Einheit und nicht (mehr) separat zu betrachten sind. Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, innerer Zufriedenheit und Gelassenheit zu begleiten, stellt für mich eine spannende Herausforderung sowie große Freude dar. Der Fokus meiner Arbeit ist der Blick aufs Positive, auf die Ressourcen und die Lösung. Bei der Arbeit mit Menschen entwickle auch ich mich ständig weiter und bin Teil des Veränderungsprozesses. Was für ein Geschenk!“*



Amrei Korte hat Ernährungswissenschaften studiert, ist systemischer Coach (DGSF zertifiziert), Trainer für Resilienz, Somatische Intelligenz, für Stressmanagement und Mentales Ressourcentraining. Sie ist Inhaberin von CIVITA Essen und Leben in München und begleitet Menschen dabei, ihren persönlichen Weg zu bestmöglicher mentaler und körperlicher Gesundheit zu finden.

## Gabriele Mattivi

*„Gute Führung im Leben fordert Manager und Mensch. Sie schafft Bedingungen für gute und richtige Entscheidungen in allen Lebensbereichen. Mein Coaching- und Seminar-Angebot klärt hierzu Haltung und Führungsverständnis und bildet wesentliche Kompetenzen in Führung, gesunder Selbstführung und gutem Leadership aus. Im Mittelpunkt steht dabei die Fähigkeit zu agilerer und subtilerer Beziehungsführung, mit einem Mehr an Wahrnehmung, Selbst-Reflexion, Authentizität und gewinnender Kommunikation. Dadurch werden Verantwortung, Wirkungsgrad und Freude erfahrbar und gute Entwicklungen initiiert.“*



Als Geisteswissenschaftlerin (Pädagogin) und studierte Therapeutin begleitet Gabriele Mattivi seit über 20 Jahren erfolgreich Menschen, Mitarbeiter und Führungspersönlichkeiten. Sie hat mehr als 15 Jahre Erfahrung als Führungskraft in der Gesundheitsbranche und an Fachhochschulen im Gesundheitswesen, und ist Inhaberin einer Coaching-, Therapie und Supervisionspraxis in Leichlingen. Ihre Themenschwerpunkte liegen:

- in Beratung und Coaching von Geschäftsleitern von mittelständischen Unternehmen sowie allen Management Ebenen eines Konzerns
- im Business-Coaching mit Fragen zur Work-Life-Balance, Kommunikationsproblemen, Mitarbeiterführung, Managementkompetenzen, Karriere-Beratung, aber auch Burnout, Stress und dazu Selbstmanagement und Change-Prozesse im beruflichen Bereich
- im Personal-Coaching, bei dem es häufig um Beziehungsprobleme, Konflikte, um Krisenintervention und um die Themen Um- und Neuorientierung in vielen Fragen geht: im Job, in der Partnerschaft/ Ehe und innerhalb der Familie. Die Technik der Mediation wird besonders hier erfolgreich angewandt.

## Florian Göhler

*„Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen beratend und psychotherapeutisch. Was mich jeden Arbeitstag aufs neue motiviert, ist das Interesse am Gegenüber, der Drang nach Erkenntnis und die daraus resultierende Neuorientierung. Außerdem arbeite ich mich gerne hin zum Problem, um es mit Respekt, Vertrauen und Selbstwirksamkeit zu klären und am Ende auch zu lösen.“*



Florian Göhler ist Diplomsportlehrer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapeut für Integrative Bewegungspsychotherapie, Integrativer Budo-therapeut (Budo ist ein Begriff für unterschiedliche Kampfkünste). Er arbeitet als leitender Therapeut für Komplementärtherapien in der Klinik Wersbach im präventiven, teilstationären und stationären Bereich. Zudem bringt er seine Erfahrungen als Referent und Trainer für ISLA ein, um in Unternehmen und bei ihren Mitarbeitern Veränderungen zu einem gesünderen Arbeitsleben zu schaffen.

## Andrew Lux

*„Ich habe selbst durch Coaching maßgeblichen positiven Wandel in meinem Leben erlebt, und es mir zur Aufgabe gemacht, meine Erfahrungen nun als Coach an Führungskräfte und Menschen, die persönliche Situationen in Beruf und Privatleben hinterfragen weiterzugeben. Die Antworten liegen fast immer in einem selbst – nur um sie zu finden, bedarf es oft Unterstützung.“*



Andrew Lux hat über 15 Jahre lang im Marketing großer Konzerne in Führungsrollen gearbeitet, bevor er entschied, sich dem Coaching zu widmen. Sein Executive Master in ‚Coaching and Consulting for Change‘ an der renommierten INSEAD Business School in Frankreich verhalf ihm dazu, Werkzeuge des systemischen, psychodynamischen Ansatzes zu nutzen, um Unternehmen und Individuen dabei zu stärken, nachhaltige und erfolgreiche Veränderungen zu schaffen.

## Britta Lindemann

*„Die Arbeit mit Menschen ist eine große Leidenschaft von mir. Das Leben bietet für jeden von uns eine Menge an Möglichkeiten, um unterschiedlichste Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln. Gerne höre ich davon und begleite bei Bedarf Menschen auf ihren jeweiligen Lebenswegen und in ihren ganz persönlichen Entwicklungsphasen. Mir ist es wichtig, allen Bedingungen und Herausforderungen des Lebens offen und mit Interesse zu begegnen. Ich möchte Menschen darin unterstützen, an sich selbst zu lernen und sich stetig weiter zu entwickeln. Hierfür stehe ich mit Herz, Humor und Authentizität.“*



Britta Lindemann ist Diplom Psychologin und angehende psychologische Psychotherapeutin mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung. Sie leitet therapeutische Gruppen- und Einzelangebote in der Tagesklinik auf Gut Landscheid und in einer ambulanten Praxis. Zuvor hat sie langjährige Erfahrung als Teamleiterin der internationalen Personalentwicklung der Thalia Bücher GmbH gesammelt. Als Expertin für gesunde Selbstführung bringt sie für ISLA die Kombination ihrer Erfahrungen im HR und psychotherapeutischen Bereich ein.

## Helen Mau

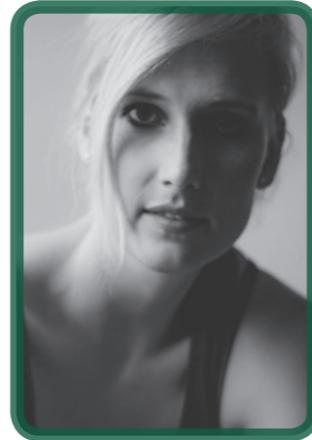
*„Erfolg beginnt im Kopf. Deshalb helfe ich Dir dabei Deinen Willen so aufzubauen, dass Du Dich voll und ganz DEINEM Ziel widmen kannst und Deine Träume wahr werden können. Du hast schon alles in Dir, was Du brauchst um erfolgreich zu sein, und meine Lebensphilosophie besteht darin, diese Stärken mit Dir herauszufinden und einzusetzen.“*



Helen Mau, Sportwissenschaftlerin und angehende Doktorandin der deutschen Sporthochschule Köln, ist zertifizierter Wingwave®-Coach, Magic Words Coach und Hypnose-Coach. Sie verfügt als ausgebildete Mentaltrainerin somit über führende und moderne Techniken im Bereich des Mental-Coachings. Helen erlangte neben den Fort- und Ausbildungen ihr umfassendes Wissen durch ihr Studium und damit verbundenen Abschlussarbeiten (B.A. und M.A.) an der Deutschen Sporthochschule Köln, in denen sie wissenschaftlich die Stärke von Mentaltraining belegen konnte. Sie hat sich - auch wegen ihres eigenem positiven Lifestyles - vor allem auf den Bereich der Happiness/positiven Psychologie spezialisiert. Bestärkt durch ihre Tätigkeiten neben dem Studium als Fitness- und Personaltrainerin in verschiedenen Ländern liegt ihr Fokus auf der Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele.

## Julia Pietzko

*„Für mich war Sport schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens und mit der Arbeit als Sportpsychologin habe ich nicht nur mein Hobby zum Beruf gemacht, sondern mir auch einen Traum erfüllt. Meine größte Motivation besteht darin, Sportler zu unterstützen mit Druck, Erwartungen und Fehlern umzugehen und ihren Sport erfolgreich, aber vor allem mit Freude auszuüben. Die Wirkung der Entspannungsverfahren, die ich dabei anwende, ist für alle Menschen wichtig, die Stress und Druck ausgesetzt sind – gerade in der heutigen Zeit.“*



Julia Pietzko absolvierte ihr Masterstudium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum und arbeitet unter anderem als Sportpsychologin der Nachwuchskaderathleten des Westfälischen Tennis-Verbandes. Als ehemalige Leistungssportlerin (Basketball & Tennis) hat sie ganz persönlich Leistungseinbußen aufgrund von psychologischen Faktoren – und damit die Wichtigkeit der Sportpsychologie – erfahren. Sie gibt ihre Erkenntnisse nun als Coach an Leistungs- und Hobbysportler weiter. Julia ist außerdem zertifizierte Kursleiterin für autogenes Training. Als ausgebildete Sportphysiotherapeutin ist sie zudem Expertin für die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist.

## Johanna Isabelle Unger

*„Mein Anliegen ist es, für Menschen einen positiven Erfahrungsraum zu schaffen, in dem Bewegung nicht bloß als nützlicher Gesundheitsbeitrag, sondern als Voraussetzung für das normale Funktionieren von Körper und Geist erlebbar wird. Dieses Selbstverständnis von einer gesunden und bewegten Selbstführung nachhaltig in unterschiedlichste Persönlichkeitsstrukturen und Lebensmodelle zu integrieren, spornt mich jeden Tag aufs Neue an.“*



Johanna Isabelle Unger ist Sportwissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsmanagement, Rückenschullehrerin nach KddR, DOSB-lizenzierte Übungsleiterin im Rehabilitations- und Behindertensport, Inhaberin der IMBA-Anwender-Lizenz (IMBA - Integration von Menschen mit Behinderungen in die Arbeitswelt) und Trainerin für intuitives Bogenschießen. In der Klinik Wersbach arbeitet sie als Qualitätsmanagementleitung und begleitet Menschen über sport- und bewegungstherapeutische Angebote und Entspannungsverfahren (Autogenes Training, PMR nach Jacobsen, Imagination) hin zu einem achtsamen und aktiven Lebensstil.



# ISLA

Deine Insel für Seele, Geist und Körper

Institut für Selbstführung, Life-Coaching & Achtsamkeit

Haus Landscheid 1-2 · 51399 Burscheid  
[www.isla-landscheid.de](http://www.isla-landscheid.de) · [info@isla-landscheid.de](mailto:info@isla-landscheid.de)  
Tel.: (02174) 398 966 · Fax.: (02174) 398 999