



ISLA

Deine Insel für Seele, Geist und Körper

ISLA-Landscheid - Freie Seminare
und individuelles Coaching
1. Halbjahr 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 Ihnen inmitten der Ruhe der bergischen Natur eine Insel für Seele, Geist und Körper.

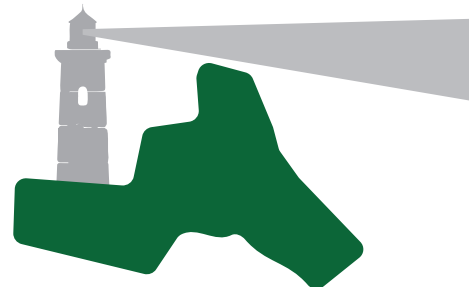
Unser Expertenteam aus Coaches, Ärzten, Therapeuten, Psychologen und Sportwissenschaftlern bietet auf ganzheitlicher Basis ein professionelles Seminar- und Coachingprogramm für Unternehmen und private Teilnehmer an. ISLA kooperiert dabei mit der Klinik Wersbach als Kompetenzzentrum für seelische Gesundheit 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



„Glück ist eine Reise – kein Ziel.“



Nehmen Sie sich Zeit für das, was wirklich wichtig ist!

In der heutigen digitalisierten Welt drehen sich die Dinge immer schneller und die Geschwindigkeit, mit der sich diese Veränderung vollzieht, überfordert den Menschen. Zu selten nehmen wir uns die Zeit zu reflektieren, was uns wichtig ist im Leben, wie wir uns wappnen gegen konstanten Stress im Alltag, und worauf wir achten müssen, um einen gesunden Lebensstil in Privatleben, Beruf oder Sport zu verfolgen. ISLA Landscheid lädt Sie ein, sich Zeit zu nehmen für das, was wirklich wichtig ist – das eigene Selbst. Als Zentrum für Seele, Geist und Körper bieten wir ein ganzheitliches Seminarprogramm, um Ihnen 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 Leben zu verleihen.

ISLA – Ihr Wegbegleiter

Um nachhaltige Veränderung für ein zufriedenes, gesünderes und glückliches Leben zu schaffen, bedarf es zumeist vieler kleiner Schritte, denn radikale Veränderungen sind schwer umzusetzen. Viele unserer Seminare inspirieren Sie zu einer neuen Lebensweise und -sicht, die man natürlich nicht an einem Tag erlernen kann. Wir bieten Ihnen jedoch die notwendigen Grundlagen, Erkenntnisse und Werkzeuge, um ihr Leben zum Positiven zu verändern. Selbstverständlich können diese Grundlagen durch unser individuelles Coaching nachhaltig vertieft und verinnerlicht werden. Der Weg zu seinem wahren Ich ist eine Reise, die vermutlich niemals endet – doch der Weg ist dabei das Ziel. ISLA begleitet Sie auf diesem Weg.



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



Unsere Seminare & Kurse

I. Gesunde Selbstführung

- GS01 Am liebsten gesund!
- GS02 Resilienz – das Immunsystem der Seele
- GS03 Stressmanagement: Stress vermeiden
– Stress abbauen – Burnout verhindern
- GS04 „Don't worry – be happy!“ – Die Kraft der
positiven Psychologie
- GS05 In die Balance – mit Autogenem Training
- GS06 Prävention – Burn-out Check



*„Ein Ziel ohne einen Plan ist nur ein Wunsch.“
(Antoine de Saint-Exupéry)*



Am liebsten gesund - Masterplan für gesundes Leben und Arbeiten

Seminarnummer
GS 01

Hilde D. Schiffer



Dauer
2 Tage á 8 Stunden*

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

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 zweitägige Seminar bietet Ihnen Theorie und Praxisübungen für einen ganzheitlichen Lebensstil, der gesundes und sinnvolles Leben und Arbeiten möglich macht.

Ziele & Nutzen

Sie 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. 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 Menschen, die in ihrem Leben vielen Stressoren ausgesetzt sind, und denen es wichtig ist, in Theorie und Praxis zu erlernen sich selber besser zu achten.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

- 1) 16. und 17. Februar
- 2) 03. und 04. März
- 3) 24. und 25. April
- 4) 20. Juni*

*Am 20.06. bieten wir das Seminar in komprimierter Form an einem Tag an.

Preis pro Teilnehmer

EUR 495 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension ohne Übernachtung)
EUR 587 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit Übernachtung)

Anmeldeschluß

- 1) 26. Januar
- 2) 11. Februar
- 3) 03. April
- 4) 31. Mai

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Seminarnummer
GS 02

Dauer
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)
6 - 18 Teilnehmer

Amrei Korte



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Erfolgreiche Menschen meistern berufliche Herausforderungen mit einer spürbaren Leichtigkeit und beneidenswerter Stärke. Die gute Nachricht: Diese Gelassenheit, Flexibilität und Widerstandskraft bzw. diese Resilienz kann erlernt und nachhaltig ausgebaut und verbessert werden. Resiliente Fach- oder Führungskräfte gelangen so zu etwas, das sie von vielen unterscheidet: Selbst große Anforderungen, Veränderungen und komplexe Situationen meistern sie so mit innerer Ruhe, Souveränität und Stärke. Resilienz bietet eine Lebensweise und -sicht, die man nicht an einem Tag erlernen kann. Dieses Seminar bietet Ihnen jedoch die notwendigen Grundlagen und Erkenntnisse, um mehr Resilienz für ihr Leben zu entwickeln. Selbstverständlich können diese Grundlagen durch unser individuelles Coaching nachhaltig vertieft und ‚trainiert‘ werden.

Ziele & Nutzen

Sie lernen kennen, was es heißt, Resilienz zu entwickeln für die eigene Widerstandskraft und Flexibilität. Sie erfahren Faktoren der inneren Widerstandskraft und Resilienz fördernde Schutzmaßnahmen. Über die Selbstreflexion (Wie begegne ich Herausforderungen, wie Krisen? Wie kann ich auch in stressigen und schwierigen Situationen stark bleiben?) erarbeiten Sie ein verbessertes Selbstmanagement und stärken so Ihr „Immunsystem der Seele“. Über praktische Übungen entwickeln Sie Strategien zur Umsetzung von Resilienz.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Fach- und Führungskräfte (besonders in Veränderungsprozessen) und für Menschen, die offen für Selbstreflexion sind und ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung verbessern wollen.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termin – 1. Halbjahr 2019

17. April

Preis pro Teilnehmer

EUR 319 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

27. März

Stressmanagement: Stress vermeiden – Stress abbauen – Burnout verhindern

Seminarnummer
GS 03

Dauer
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)
6 - 18 Teilnehmer

Amrei Korte



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.

Ziele & Nutzen

Sie 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 (Toolbox). 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 Stärkung der Entscheidungskompetenz, des Setzens von Prioritäten und des effektiven Delegierens

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

Termin – 1. Halbjahr 2019

06. März

Preis pro Teilnehmer

EUR 319 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

13. Februar

„Don't worry, Be happy!“ – Die Kraft der positiven Psychologie

Seminarnummer
GS 04

Dauer
4 Tage á 7 Stunden an 2 Wochenenden
(2 x Sa 10-17 & So 10-17 Uhr)

Teilnehmeranzahl (min./max.)
6 - 18 Teilnehmer

Helen Mau



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Aufgrund der Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft und den vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen des modernen Lebens, sehnen sich immer mehr Menschen nach innerer Zufriedenheit und einer positiven Lebenseinstellung.

Happiness Coaching basiert auf den Gedanken der positiven Psychologie. In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die zentralen Konzepte der positiven Psychologie, die den Blick auf das lenkt, was Menschen gesund hält, was ihre positiven Charaktereigenschaften, Stärken und Ressourcen sind, und welche Fähigkeiten jeder Einzelne mitbringt, um ein gelingendes und glückliches Leben zu gestalten. Die Konzepte der positiven Psychologie sind wissenschaftlich fundiert und werden Ihnen mit auf den Weg gegeben.

Ziele & Nutzen

Lernen Sie, die Kraft positiver Energien kennen, die Ihnen verhilft eine positivere Weltansicht zu entwickeln, Dankbarkeit zu spüren, Ihre persönlichen Stärken herauszufinden, und so Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil der positiven Psychologie sind Beziehungen, die Sie im Rahmen dieses Seminars analysieren und dadurch wachsen lassen. Sie erhalten Anstöße, den eigenen Sinn zu finden und zu leben. Lernen Sie achtsam zu leben und Motivation zu schaffen.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Jeder, der offen ist, mentale Stärke anzunehmen und Dinge positiv verändern möchte.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

13./14. April und 27./28. April

Preis pro Teilnehmer

EUR 709 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension ohne Übernachtungen)

EUR 892 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit 2 Übernachtungen)

Anmeldeschluß

23. März

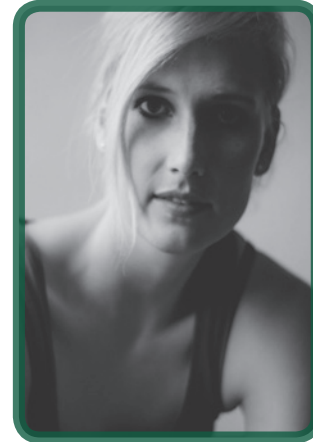
In die Balance – mit Autogenem Training

Seminarnummer
GS05

Dauer
8 Einheiten á 90 Minuten

Teilnehmeranzahl (min./max.)
4 - 14 Teilnehmer

Julia Pietzko



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Beim Autogenen Training (AT) lässt sich mit eigenen suggestiven Kräften eine tiefe und nachhaltige körperliche und geistige Entspannung hervorrufen. Der Zugang zum Unterbewusstsein wird erreicht, indem bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein gerichtet werden. Hierdurch lassen sich Körperfunktionen verändern und ein Zustand der inneren Ruhe wird bewirkt.

Ziele & Nutzen

Das Ziel des Autogenen Trainings ist es, eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper auszulösen und mit dem körperlichen Ruheempfinden auch eine mentale Entspannung zu bewirken. Zum einen wird eine umfassende Entspannung sowie eine dauerhaft bessere Regulation der Körpersysteme gefördert. Zum anderen lässt sich die eingeübte Entspannungsfähigkeit nutzen, um sich in einer belastenden Situation sofort durch Einsatz des Erlernten selbst helfen zu können.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für alle Menschen, die sich Stressoren ausgesetzt fühlen oder Stress präventiv vorbeugen möchten.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

Ab dem 7. Februar, immer donnerstags 17:30 – 19 Uhr (8 Termine)

Preis pro Teilnehmer

EUR 169 inkl. MwSt. (für 8 x 90 Minuten)

Anmeldeschluß

17. Januar

Prävention: Burn-Out Check

Ist es einfach nur Stress, oder schon mehr?

Sie fühlen sich ausgebrannt, befürchten bei sich selbst oder bei jemandem nahestehenden eine Depression und möchten endlich Klarheit haben und Hilfe bekommen, um aus der Krise zu finden? Wir sind sofort für Sie da und bieten Ihnen Hilfe. In einem diskreten Gesprächstermin überprüft unser medizinisches Expertenteam Ihre Selbsteinschätzung hinsichtlich Stressverarbeitung, Burn-out – oder Depressionsanzeichen. In dem circa eine Stunde dauernden Check ermitteln wir den Status Ihres Zustands, geben Ihnen daraus resultierende, individuelle Lösungsansätze und weisen auf sinnvolle weitere Schritte, präventive Maßnahmen oder mögliche Behandlungen hin. Wir lassen Sie nicht alleine!

- Präventions-Check Kosten: 115€
- Rufen Sie uns an – wir informieren Sie über eine mögliche Kosten-Übernahme durch die Krankenkasse.

II. Gesundheit in Beruf & Alltag

- GA01 Somatische Intelligenz – der eigene Körper als „Ernährungsberater“
- GA02 Gesunde Ernährung im Alltag
- GA03 Life-Kinetik Einheit – „Fit for Concentration“



Somatische Intelligenz – der eigene Körper als „Ernährungsberater“

Seminarnummer
GA 01

Dauer
8 Stunden

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

Amrei Korte



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Das Seminar vermittelt die Methode der Somatischen Intelligenz (SI) nach Thomas Frankenbach. Dies ist eine pädagogische Methode, keine Diät. Sie ist einfach in der Anwendung und hoch effektiv in der Wirkung. Sie eignet sich bei Ernährungs- und Gewichtsproblemen, Diabetes mellitus, Erschöpfung und Burnout sowie vielen weiteren Gesundheitsthemen und hilft, die Balance wieder zu finden - von Körper und Seele. Die Methode ist klinisch erprobt und wissenschaftlich fundiert und wird seit 15 Jahren ständig weiterentwickelt.

Ziele & Nutzen

Kommen Sie weg vom Diätenwahn und den sich ständig widersprechenden Informationen und Ratschlägen aus den Medien zum Thema Ernährung. Erlernen Sie bewusstes, achtsames Essen und erleben Sie so wieder mehr Genuss und weniger Verbote im Alltag. Sie lernen den eigenen Körper als „Ernährungsberater“ kennen, verstehen, und akzeptieren. Sie entwickeln ein verbessertes Körpergefühl und bessere Selbstwahrnehmung und erhalten praktische Tipps für den Alltag (inkl. Zubereitung kleiner Gerichte).

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Menschen, die Frieden mit ihrem Körper und ihrem Essverhalten schließen wollen.

Für Menschen mit Gewichtsproblemen oder gewichtsbedingten Krankheiten.

Für Menschen, die keine Lust auf weitere Diäten haben und langfristig etwas für ihre Gesundheit und ein gesundes Essverhalten tun möchten.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

05. März

Preis pro Teilnehmer

EUR 319 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

12. Februar

Gesunde Ernährung im Alltag

Seminarnummer
GA 02

Dauer
8 Stunden

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

Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Dieses Seminar vermittelt theoretische Fakten zu einer ausgewogenen, bedarfsgerechten Ernährung sowie zahlreiche praktische Tipps für deren Umsetzung im Alltag. Die meisten 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 Ihnen, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Amrei Korte



Ziele & Nutzen

Sie 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 den Alltag passen und einfach umsetzbar sind, helfen wir Ihnen besser zu essen - jeden Tag. Zudem erfahren Sie, wie eine gute Organisation für eine optimale Ernährung sorgen kann.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

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

Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

Termin – 1. Halbjahr 2019

18. April

Preis pro Teilnehmer

EUR 319 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

28. März

Life-Kinetik Einheit – „Fit for Concentration“

Seminarnummer
GA 03

Johanna Isabelle Unger



Dauer
Eine Stunde

Teilnehmeranzahl (min./max.)
1 - 15 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 oder einen Kurs mit insgesamt vier Einheiten – egal ob als Einzelperson oder als Gruppe von bis zu 15 Personen – und erleben Sie aktive Übungen die Wahrnehmungssteigerung, Gehirnjogging und Bewegung kombinieren.

Ziele & Nutzen

Mit dem Life-Kinetik-Training verbessern Sie nicht bloß Ihre Koordination, sondern wirken positiv auf Ihre psychische Stressresistenz, in dem Sie die folgenden Fähigkeiten verbessern:

- o Konzentrationsfähigkeit
- o Gedächtnisleistung
- o Multitasking-, Problemlöse- und Anpassungsfähigkeit
- o Kreativität
- o Handlungsschnelligkeit
- o Entscheidungsqualität

Erste Untersuchungen weisen sogar auf eine Reduktion des Burn-Out-Risikos hin. Ein erhöhter Dopaminspiegel konnte nicht nur während des Trainings, sondern auch noch 24 Stunden danach festgestellt werden.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Berufstätige, die stressresistenter, leistungsfähiger und effektiver in Beruf und Alltag werden möchten.

Für Senioren, die körperlich und geistig fit bleiben möchten.

Für Sportler, die ihre kognitive und visuelle Wahrnehmung steigern möchten.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

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

Termine – 1. Halbjahr 2019

Auf Anfrage

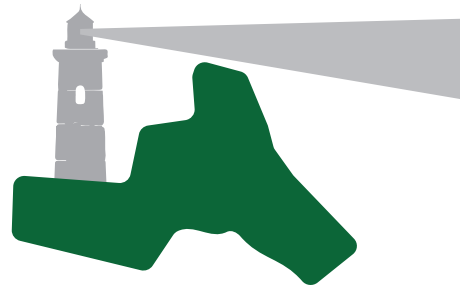
Preis pro Einheit

EUR 150 inkl. MwSt. pro Einheit (bei 1-5 Teilnehmern)

EUR 200 inkl. MwSt. (bei 6-15 Teilnehmern)

III. Führung & Erfolg

- FE 01 SMART Führen: Mit Emotionaler Intelligenz begeistern
- FE 02 Rhetorik und Körpersprache – Das Einmaleins professionellen Auftretens
- FE 03 Vertrau' Dir selbst – Selbstvertrauen als Schlüssel zum Erfolg
- FE04 Mentale Stärke im Flow – denn Erfolg beginnt im Kopf



SMART führen: mit Emotionaler Intelligenz begeistern

Seminarnummer
FE 01

Dauer
2 Tage á 8 Stunden

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

Hilde D. Schiffer



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

In diesem Seminar geht es darum, Emotionen zu verstehen und zu steuern, sowohl die eigenen als auch die der Mitarbeiter und Mitmenschen, 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 (psychische Widerstandskraft und Flexibilität).

Ziele & Nutzen

Sie 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

Termine – 1. Halbjahr 2019

06. und 07. April

Preis pro Teilnehmer

EUR 495 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension ohne Übernachtung)

EUR 587 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit Übernachtung)

Anmeldeschluß

16. März

Rhetorik & Körpersprache – Das Einmaleins professionellen Auftretens

Seminarnummer
FE 02

Hilde D. Schiffer



Dauer
8 Stunden

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

Ziele & Nutzen

Dieses Seminar bietet Ihnen praktische Übungen und die Theorie für authentisches und professionelles Auftreten. Sie erhalten Werkzeuge, wie Sie Ihre Reden 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 referieren und präsentieren, Mitarbeiter führen oder einfach ihre persönliche Wirkung in der Kommunikation optimieren wollen.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

- 1) 07. März
- 2) 19. Mai

Preis pro Teilnehmer

EUR 299 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

- 1) 14. Februar
- 2) 28. April

Vertrau' Dir selbst! Selbstvertrauen als Schlüssel zum Erfolg

Seminarnummer
FE 03

Dauer
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)
6 - 16 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 Sie sich selbst besser wahrnehmen. Somit können Sie verändern, was stört und was schwierig ist und Sie lernen Ihre Ressourcen zu stärken. Ihr Selbstvertrauen wird gefestigt 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 und ihre persönliche Wirkung optimieren möchten.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

- 1) 08. März
- 2) 23. Juni

Preis pro Teilnehmer

EUR 299 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

- 1) 15. Februar
- 2) 02. Juni

Mentale Stärke im Flow – denn Erfolg beginnt im Kopf

Seminarnummer
FE 04

Dauer
8 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)
8 - 20 Teilnehmer

Helen Mau



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Mentale Stärke ist ein entscheidender Faktor für die Leistungsfähigkeit im Sport ebenso wie im Beruf. Durch empfundenen Druck kann es bei Athleten dazu kommen, dass der Spaß verloren geht oder es zu Motivationseinbußen aufgrund von psychologischen Faktoren kommt und dadurch die Leistungsfähigkeit vor allem in Wettkampfsituationen sinkt. Dies ist auch übertragbar auf den Arbeits- oder Ausbildungskontext. 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

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

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Individualsportler, Teams, Arbeitnehmer, Führungskräfte, Lehrer, Schüler, Studenten, Eltern.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Keine

Termine – 1. Halbjahr 2019*

- 1) 23. Februar
- 2) 17. März

*Zusatztermine für Einzel- und Teamcoachings sind individuell buchbar

Preis pro Teilnehmer

EUR 139 inkl. MwSt. (inklusive Halbpension)

Anmeldeschluß

- 1) 02. Februar
- 2) 24. Februar

IV. Individuelles Coaching

IC 01 Intensiv Coaching – Auszeit auf der Insel

IC 02 Individuelles Life und Business Coaching

IC 03 Sportpsychologisches Coaching



Auszeit auf der Insel – Intensiv Coaching: „MEIN Weg ist das Ziel!“

Seminarnummer
IC 01

Dauer
4 Tage á 5 Stunden

Teilnehmeranzahl (min./max.)
1 - 2 Teilnehmer

Hilde D. Schiffer



Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

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

Wenn bei Ihnen eines der „3 großen G's“ in Schieflage ist, sind wir mit unserem Intensivcoaching für Sie da. Gesundheit, Glück und Geld bilden die Grundlage für das Gelingen unseres Lebens.

Dieses Coaching richtet sich an Menschen in außergewöhnlichen Lebenssituationen.

- o Hat sich in Ihrem Leben gerade etwas dramatisch verändert?
- o Brauchen Sie einen neuen Lebensentwurf?
- o Müssen Sie dringend mal raus aus Ihrem Alltagstrott, abschalten, sich alles von der Seele reden und auftanken?
- o Stecken Sie akut in einer Krise, z.B. Burnout, Beziehung, Beruf?
- o Oder fragen Sie nach dem Sinn der momentanen Situation, dem Sinn Ihres Lebens?

Ziele & Nutzen

Wenn Sie für sich in der kürzest möglichen Zeit gute und sofort umsetzbare Ergebnisse erzielen wollen, um eine Krisensituation zu meistern, oder ein neues Lebenskonzept suchen, dann kommen Sie zu uns. Wir bieten Ihnen intensive und kompetente Begleitung in einer diskreten Umgebung: lebensnah, individuell, mit Herz und erfolgsorientiert. Sie tanken Kraft an einem wunderbaren Ort in der Natur mit „Insel-Charme“ und erleben eine außergewöhnliche Woche, die Ihr Leben nachhaltig zum Besseren verändern wird.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Einzelpersonen und Paare.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

keine

Termine – 1. Halbjahr 2019

Termine erfolgen nach individueller Absprache.

Ort

Gut Landscheid (Burscheid, NRW) oder
Lindau (Bodensee)

Preis pro Intensivcoaching

EUR 3.900 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension)

EUR 4.190 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit 3 Übernachtungen)

Individuelles Life & Business Coaching

Seminarnummer
IC 02

Gabriele Mattivi



Andrew Lux



Dauer
Eine Stunde pro Einheit

Teilnehmeranzahl (min./max.)
1 Teilnehmer

Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Beim individuellen Coaching begleiten wir Sie professionell bei der Entwicklung eigener Lösungen zu Fragen des privaten und beruflichen Alltags (u.a. zu den Themen Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit), dem Aufbau einer besseren Kenntnis der eigenen Persönlichkeit und bei der Stärkung der Fähigkeit, reflektierte und bewusste Entscheidungen für den beruflichen und persönlichen Weg zu treffen. Das Coaching regt die Selbstreflexion an, eröffnet neue Optionen, zeigt Handlungsalternativen auf, und fördert innere Stärke und seelische Widerstandskraft mit dem Ziel, Raum für persönliche Zufriedenheit und Selbstverwirklichung zu schaffen. Das Spektrum reicht von der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Perspektiven, der Findung konstruktiver Lösungen von Konflikten mit Mitmenschen, Kollegen oder Vorgesetzten, bis zum Aufbau der Fähigkeit, mit eigenen Schwächen umzugehen und Stärken als Ressourcen nutzen zu können.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Führungskräfte, Menschen in Konfliktsituationen oder mit Herausforderungen in Beruf und/oder Privatleben.

Termine – 1. Halbjahr 2019 / Preise

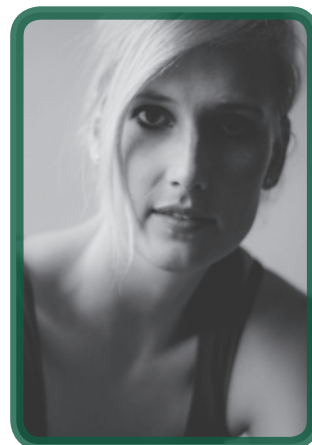
Termine und Preisangebot erfolgen nach individueller Absprache. Das Erstgespräch ist kostenlos.

Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Probegespräch - per Email an info@isla-landscheid.de oder per Telefon unter 02174 – 398 966

Sportpsychologisches Coaching

Seminarnummer
IC 03

Julia Pietzko



Dauer
75 Minuten pro Einheit

Teilnehmeranzahl (min./max.)
1 Teilnehmer

Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

„Gewonnen oder verloren wird zwischen den Ohren“. Phänomene wie das des Trainingsweltmeisters verdeutlichen die Wichtigkeit der mentalen Komponente im Sport. Um Leistungen zur richtigen Zeit am richtigen Ort abrufen zu können, bedarf es eines optimalen Zusammenspiels von Körper und Geist. Die Themen der Sportpsychologie umfassen den Umgang mit Stress- und Drucksituationen, die Körpersprache, Aktivierung und Entspannung, Motivation- und Motivationstechniken, Konzentration, Gedanken- und Selbstgesprächsregulation, Emotionen und Emotionsregulation, das Vorstellungstraining, Selbstvertrauen und Umgang mit Ängsten. Hinzu kommt die mentale Wettkampfvorbereitung, um mit einem perfekten individuellen Aktivierungszustand in den Wettkampf zu starten. Die Ziele der Sportpsychologie umfassen demnach die Leistungsoptimierung, Persönlichkeitsentwicklung aber auch die psychische Gesundheit.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Für Leistungssportler und ambitionierte Athleten, die Ihre mentale Leistungsfähigkeit erhöhen möchten.

Termine – 1. Halbjahr 2019

Termine erfolgen nach individueller Absprache.

Preis

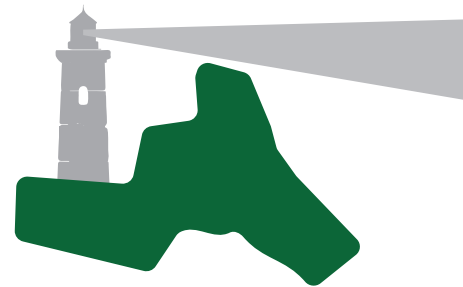
EUR 92 inkl. MwSt. pro Einheit

Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Probegespräch - per Email an info@isla-landscheid.de oder per Telefon unter 02174 – 398 966

V. Retreats (Auszeiten)

R01a Happy Life Week

R01b Happy Life Weekend



Happy Life Week / Happy Life Weekend

Seminarnummer
R01a / R01b

Dauer
5 Tage / 2 Tage

Teilnehmeranzahl (min./max.)
4 - 14 Teilnehmer

Kurzbeschreibung des Seminars/Trainings:

Erfahren Sie die unglaubliche Kraft der Kombination von Bewegung und Mental Coaching, um Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang zu bringen. Entdecken Sie mit neuer Energie den Spaß und die Freude am Leben wieder. Lernen Sie Einfluss auf Ihr Glück zu nehmen. Durch irrationale Gedanken und Bewertungen, die sich durch Erfahrungen oder durch das, was die innere Stimme einem selbst sagt, entwickelt haben, stehen wir uns häufig selbst im Wege. Diese lassen sich meist nicht von alleine lösen. Das Ziel dieses Seminars ist es, durch mentales Coaching die irrationalen Gedanken aufzudecken, neu zu bewerten, und dadurch eine positivere Grundstimmung zu entwickeln. Daraus heraus nehmen Sie alles positiver wahr, können mehr genießen, und auf andere Menschen freundlicher eingehen.

Helen Mau



Ziele & Nutzen

Tanken Sie neue Energie, um den Spaß und die Freude am Leben zu stärken. Sie lernen, Lebensglück zu verstehen und zu lenken, sowie die Kraft eigener Energien zu nutzen. Sie erkennen, wie ein achtsames Leben dabei hilft, sich selbst und Ihre Beziehungen mit Anderen wachsen zu lassen, eigene Stärken zu entwickeln und Bestleistungen zu erreichen. Sie üben sich darin, Dankbarkeit zu spüren und zu zeigen, und eine positivere Weltsicht zu entwickeln.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

Jeder der sich ausgelaugt fühlt oder meint, auf der Stelle stehen zu bleiben, oder den Sinn des Lebens hinterfragt, ist hier genau richtig.

Besondere Voraussetzungen benötigt?

Die Fähigkeit, an körperlichen Übungen (z.B. Yoga) teilzunehmen.

Termine – 1. Halbjahr 2019

Happy Life Weekend: 30. & 31. März

Happy Life Week: 08. April – 12. April

Preis pro Teilnehmer

Happy Life Weekend:

EUR 319 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension ohne Übernachtung)

EUR 411 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit einer Übernachtung)

Happy Life Week:

EUR 989 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension ohne Übernachtung)

EUR 1.355 inkl. MwSt. (inklusive Vollpension mit 4 Übernachtungen)

Anmeldeschluß

Happy Life Weekend: 09. März

Happy Life Week: 18. März

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 (DGFS zertifiziert), Trainer für Resilienz, Somatische Intelligenz, für Stressmanagement und Mentales Ressourcetraining. 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

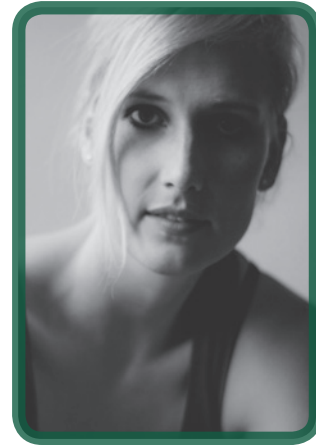
„Erfolg beginnt im Kopf. Deshalb helfe ich Dir dabei Deinen Willen so aufzubauen, dass Du Dich voll und ganz DEINEM Ziel widmen kannst und Deine Träume wahr werden können. Du hast schon alles in Dir, was Du brauchst um erfolgreich zu sein, und meine Lebensphilosophie besteht darin, diese Stärken mit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

Frühbucher Angebot

Alle Teilnehmer, die bis zum 31.01.2019 ein Seminar verbindlich buchen, erhalten eine Nacht kostenlos auf Gut Landscheid am Vorabend des Seminars – so dass Sie schon entspannt und entschleunigt in Ihren Kurs starten können.



Seminar Kalender – 1. Halbjahr, 2019

Monat	Datum	Wochentag	Nummer	Seminartitel	Referent/in	Seite
Februar	ab. 07.02.	Do.	GS05	Autogenes Training	Julia Pietzko	20
	16.02.	Sa.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	17.02.	So.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	20.02.	Mi.	FE03	Vertraue Dir selbst	Hilde Schiffer	36
	23.02.	Sa.	FE04	Mentale Stärke	Helen Mau	38
März	03.03.	So.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	04.03.	Mo.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	05.03.	Di.	GA01	Somatische Intelligenz	Amrei Korte	24
	06.03.	Mi.	GS03	Stressmanagement	Amrei Korte	16
	07.03.	Do.	FE02	Rhetorik & Körpersprache	Hilde Schiffer	34
	08.03.	Fr.	FE03	Vertraue Dir selbst	Hilde Schiffer	36
	17.03.	So.	FE04	Mentale Stärke	Helen Mau	38
	30.03.	Sa.	R01b	Happy Life Weekend	Helen Mau	50
31.03.	So.	R01b	Happy Life Weekend	Helen Mau	50	
April	06.04.	Sa.	FE01	Smart Führen	Hilde Schiffer	32
	07.04.	So.	FE01	Smart Führen	Hilde Schiffer	32
	08.04.	Mo.	R01a	Happy Life Week	Helen Mau	50
	09.04.	Di.	R01a	Happy Life Week	Helen Mau	50
	10.04.	Mi.	R01a	Happy Life Week	Helen Mau	50
	11.04.	Do.	R01a	Happy Life Week	Helen Mau	50
	12.04.	Fr.	R01a	Happy Life Week	Helen Mau	50
	13.04.	Sa.	GS04	Don't worry - be happy - Teil 1	Helen Mau	18
	14.04.	So.	GS04	Don't worry - be happy - Teil 1	Helen Mau	18
	17.04.	Mi.	GS02	Resilienz	Amrei Korte	14
	18.04.	Do.	GA02	Gesunde Ernährung im Alltag	Amrei Korte	26
	24.04.	Mi.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	25.04.	Do.	GS01	Am liebsten gesund	Hilde Schiffer	12
	27.04.	Sa.	GS04	Don't worry - be happy - Teil 2	Helen Mau	18
28.04.	So.	GS04	Don't worry - be happy - Teil 2	Helen Mau	18	
Mai	19.05.	So.	FE02	Rhetorik & Körpersprache	Hilde Schiffer	34
Juni	20.06.	Do.	GS01	Am liebsten Gesund	Hilde Schiffer	12
	23.06.	So.	FE03	Vertraue Dir selbst	Hilde Schiffer	36



Deine Insel für Seele, Geist und Körper

Institut für Selbstführung, Life-Coaching & Achtsamkeit

Haus Landscheid 1-2 • 51399 Burscheid
www.isla-landscheid.de • info@isla-landscheid.de
Tel.: (02174) 398 966 • Fax.: (02174) 398 999