

## Seminarort: Ischia

### Die grüne Insel im Golf von Neapel

Ausgezeichnete Küche, mildes Mittelmeerklima mit üppiger Vegetation und traumhaften Ausblicken unterstützen die Lebensfreude der Ischitaner und bilden den Rahmen für Ihren Aufenthalt.

So werden Sie die Insel erleben: Sie wohnen in einem kleinen ländlichen Anwesen auf einer Anhöhe an der Westküste der Insel.

Dabei genießen Sie die Ruhe und die angenehme Atmosphäre. In der romantischen Außenanlage mitten in den Weinbergen lädt ein Thermalwasserbecken zum Schwimmen ein. Der Koch wird uns mit guter, traditioneller ischitanischer Küche verwöhnen (Wein und Gemüse sind aus eigenem Anbau).

Nach vier Tagen Intensivkurs erwartet Sie ein Wellnessstag auf dem Meer mit kulinarischen und anderen Überraschungen.

Im renommierten Weingut D'Ambra führt Sie der Besitzer selbst durch seinen antiken Weinkeller. Zum Wein wird er Sie mit einem traditionelles Inselgericht verwöhnen. Auf Wunsch sind zusätzliche Ausfüge vorgesehen.

Weitere Infos finden Sie auch unter:

[www.bella-ischia.de](http://www.bella-ischia.de)



**15. - 21. Mai 2006 auf ISCHIA**

Preise, Details, Pauschalen etc. finden Sie auf der Rückseite.



Landgut Il Vitigno

**Der Seminar-Reisepreis: 1.495,-** EURO inkl. MwSt

Im Angebot sind enthalten:

- Hin- und Rückflug nach Neapel von Nürnberg oder München
- Transfer Flughafen > Hotel
- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension  
Einzelzimmerzuschlag 15 Euro / Person und Tag
- Wellnessstag mit dem Boot, incl. Mittagessen
- Besuch des Weingutes D'Ambra mit Weinprobe und Abendessen
- 4-Tage-Intensivseminar mit Peter Idé und Petra Wahl
- Reiserücktrittversicherung

#### Anmeldung :

Sie können dazu auch das Kontaktformular auf der webpage verwenden. [www.bella-ischia.de](http://www.bella-ischia.de)

**Bella Ischia** Angela Bernhard  
Am Lenzenberg 30, 90518 Altdorf, 09187 909 806



## life balance

Nutzen Sie alle Ressourcen

Leben im Spannungsfeld zwischen beruflichen Anforderungen, Erwartungen anderer und eigener Bedürfnisse.



consulting-training-solutions  
Weidendam 3  
D-96047 Bamberg  
Tel. +49 951 700 65 94  
Fax +49 951 700 65 95

petra.wahl@t-online.de

## Life Balance

*In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist meinte schon Platon - Der Mensch im Spannungsfeld zwischen beruflichen Anforderungen, Erwartungen anderer und eigenen Zielen:*

“Ich habe einen tollen Job; wunderbare Kinder; eine sehr unterstützende Ehefrau/mann und trotzdem fühle ich mich ausgepowert bis an die Grenzen meiner Kraft.”

## Kennen Sie das auch?

Die beruflichen **Anforderungen** an Fach- und Führungskräfte sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Durch kontinuierlich ablaufende **Veränderungsprozesse** und entsprechend schnell zu treffende **Entscheidungen** in Verbindung mit hohem **Erfolgsdruck** und steigendem **Arbeitspensum** sind Überlastungssituationen vorprogrammiert.

Andauernde körperliche, emotionale und mentale Überforderung, führen dazu, dass der arbeitende Mensch aus dem inneren Gleichgewicht gerät.

Wenn Sie an diese Grenzen stoßen, hat das Auswirkungen. Im Extremfall wird ihr Körper krank und fällt dadurch aus. Er nimmt sich das was er braucht, nämlich eine Auszeit. Zuvor gibt es jedoch Warnhinweise des Körpers und diese machen sich schnell bemerkbar.

Dazu gehören **Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafbeschwerden, Mageschmerzen, Depressionen** und viele mehr.

Einmal aus der Balance, empfinden wir Stress noch stärker. **Wissenschaftliche Untersuchungen** beweisen, dass hier für den Arbeitgeber **erhebliche Kosten entstehen**. Die Belastungsgrenzen sinken, Kreativität und Entscheidungsfreudigkeit bleiben aus.

Gesundheitliche und finanzielle Folgen für sich und das Unternehmen sind absehbar. - Dem ist man nicht ohnmächtig ausgeliefert.....

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei Ihre **Balance neu auszurichten und voll dabei zu sein** - den Ausgleich zu schaffen zwischen Berufs- und Privatleben sowie Ihren persönlichen Zielen und Visionen.

## Was es nicht ist ...

Work life Balance heißt nicht, dass es immer eine ausgeglichene Balance sein muss. Das wird sich von Zeit zu Zeit verändern. Es gibt kein Perfektes „one size fits all“ Regelwerk wie man den Ausgleich schafft.

## Seminarinhalte

- Lebensbalancen entwickeln
- Meine eigene Ziele verwirklichen
- Umgang mit Zeit
- Was treibt mich an?
- Motive greifbar machen
- Identifizierung der eigenen Visionen und der Ressourcen
- Meilensteine finden zum Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben sowie ihren persönlichen Ziele
- Fitness und Gesundheit wie hängt es zusammen
- Tai Chi Power
- Meditation, Autogenes Training und weitere Entspannungsverfahren
- Wie nutze ich meine Kraft optimal
- Wovon will ich mich verabschieden und was will ich neu ordnen
- Kraft tanken
- Anregung zum Querdenken

## Zielgruppe

Führungskräfte, Geschäftsführer, Personalentwickler, Fachkräfte mit hoher Verantwortung

## Die Trainer:



**Petra Wahl**

0951 / 700 65 94

Dipl. Sozialpädagogin, Business - und Mentaltrainerin  
[www.consulting-training-solutions.com](http://www.consulting-training-solutions.com)



**Peter Idé**

09122 / 624 10

Business - und Mentaltrainer  
[www.coach-me-now.com](http://www.coach-me-now.com)



## Organisation Buchung und Infos:

**Angela Bernhard**

Am Lenzenberg 30  
90518 Altdorf b. Nürnberg

[info@bella-ischia.de](mailto:info@bella-ischia.de)

[www.bella-ischia.de](http://www.bella-ischia.de)

Tel.: 09187/ 909806

Fax : 09187/ 909805

