

Was darf bleiben, was soll sich ändern?

4 FRAUEN BEWEGEN



04. BIS 06. MAI 2017
STIFT ST. LAMBRECHT

4 FRAUEN BEWEGEN

INDIVIDUELL | GANZHEITLICH | LEICHT UMSETZBAR

VERÄNDERN FORDERT HERAUS – BIETET ABER IMMER AUCH EINE CHANCE

Wir bewegen Sie, neue Blickwinkel einzunehmen und bringen Sie auf den Geschmack, etwas zu verändern. Damit Sie sich wohler, vitaler und selbstbestimmter fühlen – Ohne dabei Ihr ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. Erkennen Sie hilfreiche und blockierende Muster und nehmen Sie leicht umsetzbare Verhaltensänderungen für den Alltag mit.

COACHING FÜR WERTVOLLE DENKHALTUNGEN

MARTINA KOHRGRUBER und **ALEXANDRA PICHLER-JESSENKO** erarbeiten mit Ihnen Ihr persönliches Wertewappen sowie förderliche und hinderliche Glaubenssätze. Ein individuelles Impuls-Coaching ermöglicht Ihnen, aktuelle Veränderungs-Anliegen in Bewegung zu bringen.

FELDENKRAIS FÜR BEWEGUNG IN HARMONIE

GABRIELA FRÜHWIRTH entdeckt mit Ihnen Ihre Bewegungsmuster – sanft und mühelos. Sie lernen Alternativen, um Ihren Bewegungsspielraum harmonisch zu erweitern.

AYURVEDA-KOCHKUNST FÜR ENERGIE

KLAUDIA ORTNER bringt Sie auf den Geschmack der typgerechten und ganzheitlichen ayurvedischen Ernährungslehre. Gepaart mit der Möglichkeit, ein Menü gemeinsam mit Ihnen in der Stiftsküche zu kochen, oder – je nach Wunsch – einfach nur wohltuend zu genießen.

4 FRAUEN BEWEGEN

INDIVIDUELL | GANZHEITLICH | LEICHT UMSETZBAR

TERMIN

04. - 06. MAI 2017, Do. ab 17.00 bis Sa. 14.00 Uhr

Ein Seminareinstieg ist auch Freitag Früh möglich.

KOSTEN

Pauschal Angebot **EUR 980,00**

LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen im Stift St. Lambrecht, EZ oder DZ
- Ayurvedische Genussküche als Vollpension
- Seminarmodule Ernährung, Bewegung, Coaching & Werte
- Ayurveda-Kochen im Stift
- Kamingespräch „Werte & Veränderung“
- Skripten und Arbeitsunterlagen

Teilnehmerzahl maximal 12 Personen | Individuelle Firmenseminare auf Anfrage

ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Email **BIS 17. MÄRZ 2017** an **KLAUDIA ORTNER, office@ok-coaching.com**.

Zeitgleich ersuchen wir um eine Anzahlung von EUR 300,00 pro Person, die Ihre Teilnahme für Sie und uns verbindlich macht. Steiermärkischen Sparkasse, IBAN AT76 2081 5009 0111 2763 lautend auf Martina Kohrgruber, BIC STSPAT2GXXX.



Benediktinerstift St. Lambrecht

Das Kloster St. Lambrecht in der Obersteiermark bietet Ihnen eine besondere Seminar Atmosphäre und auch die Gelegenheit, am meditativen Morgenbet der Mönche teilzunehmen. Im Kamingespräch inspiriert Pater Gerwig Romirer, Leiter des Begegnungszentrums „Schule des Daseins“, mit seiner Sicht zu „Werte & Veränderung“.



MARTINA KOHRGRUBER, Graz www.pichler-jessenko.at

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, selbständige Trainerin in der Erwachsenenbildung und Moderatorin, systemischer Coach mit Fokus Präsentation & Moderation, Teamentwicklung & Standortbestimmung



ALEXANDRA PICHLER-JESSENKO, Graz www.pichler-jessenko.at

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Eigentümerin einer Agentur für Kommunikation, systemischer Coach mit Fokus Einzelcoaching von Führungskräften, Karriereplanung, Ausstieg, Begleitung von Unternehmen bei Innovationsprozessen, Stressmanagement, Burn-out Prävention



GABRIELA FRÜHWIRTH, Wien www.wellebewegt.at

Selbstständige Feldenkrais Pädagogin, Upledger CranioSacral Therapeutin®, Delphintherapeutin, diplomierte Schwimmtrainerin zur Verbesserung der Motorik, Lösen von Stress, nach Unfällen oder Krankheiten



KLAUDIA ORTNER, Graz www.ok-coaching.com

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, selbständige Ayurveda Ernährungsberaterin, systemischer Coach mit Fokus Gesundheit & Ernährung, Veränderungen & Entwicklung im Einzelsetting und für Unternehmen
