

# 3

**Seminare für Führungskräfte** 08. – 12. Februar 2012

**Die Kunst der Veränderung**

ein 5-tägiges Retreat





**Seminarleitung: Leila Adjemi**, über 20 Jahre Bühnenerfahrung in Moderation, Gesang und Tanz, Studium in Kunsttherapie und Kreativpädagogik, Ausbildung in Entspannungstechniken, sowie Ausbildung in Systemischer Kommunikations-Hypnotherapie/Mentaltraining nach Milton Erickson. Seit 16 Jahren schult sie Ärzte, Therapeuten, Führungskräfte, Juristen, Ober-Bürgermeister und Fernsehmoderatoren in Ausstrahlungskraft und Körpersprache, aber auch immer mehr zum Thema Stressprävention, wobei Körperarbeit ein wichtiges Medium darstellt.

## 08. – 12. Februar 2012 → Die Kunst der Veränderung ein 5-tägiges Retreat

---

Veränderungen bestimmen unseren persönlichen und beruflichen Alltag. In der heutigen Zeit zeichnen sich alle schwierigen Situationen durch zwei entscheidende Faktoren aus: Geschwindigkeit, d. h. hohe Taktung bei gleichzeitiger Komplexität! Diese Tatsache allein bringt viele in einen Zustand der Unsicherheit. Die Tendenz, nicht mehr alles „im Griff“ zu haben, steigt praktisch täglich.

Deshalb sind wir mehr denn je darauf angewiesen, ALLE unsere Ressourcen zu aktivieren, um bei diesem Tempo der Veränderungsprozesse gut mithalten zu können.

Zu diesen Ressourcen gehören u.a. die rechte Gehirnhemisphäre, die uns hilft kreative Lösungen zu finden, sowie der ganze Körper und der Kontakt zu unserem Unbewussten, d.h. unserer inneren Weisheit und Führung. Über das aktive Tagesbewusstsein nutzen wir, wenn überhaupt, nur 25 % unseres Bewusstseins!

### Inhalte

- Verstehen lernen, wie Unsicherheit entsteht und was sie mit uns macht
- Kontakt mit der inneren Führung herstellen
- Zentriert und gut verbunden mit der eigenen Mitte bleiben

- Bei sich bleiben, auch wenn alle anderen in ein Angstprogramm einsteigen
- Unterscheiden lernen, welches sind kollektive Ängste und welches die eigenen
- Atem- und Qi-Gong Übungen zur Aktivierung beider Gehirnhemisphären
- Aus dem Kopf in den Körper: Bewegungsübungen und Körperarbeit
- Achtsamkeitsübungen nach J. Kabatt-Zinn

### Ziele

- Leistungssteigerung
- Mentale Blockaden lösen

# wertebewusst persönlichkeitsbildend qualifizierend

- Persönliches Stressreduktions-Programm entwickeln
- Sicherheit gewinnen um Veränderungsprozesse schneller bewältigen zu können
- Die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten

Ziel ist außerdem, dass jede/r Teilnehmer/in sich ein individuelles und v. a. alltagstaugliches Programm zusammenstellen kann, um selbständig weiterhin gut in Kontakt mit den eigenen Ressourcen bleiben zu können.

## Terminangebot

Mittwoch, 08. Februar 2012, 14 Uhr bis

Sonntag, 12. Februar 2012, 13 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

## Seminarkosten

Seminarbeitrag

€ 590,-

Verpflegung und Übernachtung

€ 402,-

im Einzelzimmer

Das Angebot umfasst die Vollpension, nur auf die Übernachtung kann verzichtet werden.

## Einzelcoaching zu Kunst der Veränderung:

Leila Adjemi bietet an folgenden Tagen ergänzend auch Einzelsitzungen an, um die Kursinhalte auf ganz persönliche Weise vertiefen zu können. Es können Einzeltermine oder ein Kontingent gebucht werden. Kosten pro Sitzung € 95,-.

## Terminangebot Einzelcoaching

Mittwoch, 25.01.; Mittwoch, 29.02.; Mittwoch, 14.03.; Mittwoch, 25.04.; Mittwoch, 12.09.; Mittwoch, 24.10.; Mittwoch, 28.11.2012

## Buchung Einzelcoaching

direkt unter: leila.adjemi@web.de

### Anmeldung und Anfragen

Anmelden können Sie sich schriftlich oder per eMail: [weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)

### Tagungshaus Weingarten

Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Tagungshaus Weingarten  
Kirchplatz 7  
88250 Weingarten (Oberschwaben)  
Tel. +49 751 56 86-0  
Fax +49 751 56 86-222  
[weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)  
[www.akademie-rs.de](http://www.akademie-rs.de)

Verantwortlich:

Dr. Rainer Öhlschläger

**Mit der Bahn:** Ab Bahnhof Ravensburg in 15 Minuten mit dem Bus Linie 2 bis Weingarten „Post“. Zu Fuß die Treppe zur Basilika hoch, durch den linken Torbogen zur Rückseite der Klosteranlage. Taxifahrpreis von Ravensburg ca. 12 €.

**Mit dem Flugzeug:** Der Flughafen Friedrichshafen ist 20 km entfernt und direkt an die Bahnlinie angeschlossen. Direktflüge nach Berlin, Dresden, Frankfurt, Graz, Hamburg, Köln/Bonn und Wien.

**Mit dem PKW:** Auf der B 30, Ulm – Friedrichshafen, Abfahrt „Weingarten“ in Richtung Weingarten. Drei Kilometer geradeaus Richtung Wolfegg. Nach kurzem Anstieg der Straße der Beschilderung „Kath. Akademie“ nach rechts folgen. Ruftaste an der Schranke drücken. Bitte benutzen Sie die von der Akademie ausgewiesenen Parkplätze!

