

# VITALREISE für KÖRPER, GEIST und KOMPETENZ

Weibliche Erfolgsformeln – ein Intervallseminar für Frauen ...

- Nehmen Sie sich Zeit für das Leben, das Sie wirklich wollen?
- Kennen Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele?
- Nutzen Sie bereits effektiv Ihre Potenziale?

Unser wichtigstes Gut ist das gesunde Leben – ausgeglichen, voll Glück und Erfolg. Holen Sie sich Impulse für Ihre ganz persönlichen neuen Anfänge im Berufs- oder Privatleben. Lernen Sie mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre, profitieren Sie vom Fachwissen der Referentinnen und den Erfahrungen aller Teilnehmerinnen.

Das Seminar bietet Ihnen in vier Bausteinen Erkenntnisse, Tipps für den Alltag und Erfahrungen, die zu positiven Veränderungen führen. Jede Frau verfügt über ihren eigenen Erfahrungsschatz – diese Potenziale wollen wir bündeln und uns damit ganz neue Perspektiven eröffnen. Die fachlichen Inhalte werden ergänzt durch praktische Bausteine, die unseren Weg zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und gesunder Lebensführung unterstützen ...

## Das i-Tüpfelchen Ihrer „Vitalreise“:

Kostenlose Nutzung von Schwimmbad, Whirlpool, Sauna und Dampfbad sowie Beauty- und Wellness-Anwendungen nach Wahl – echte Verwöhn-Zeit für Sie!



Begeben Sie sich mit uns auf die Reise ...

- Entdecken Sie Ihre eigene Persönlichkeit.
- Finden Sie Ihren Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg.
- Fördern Sie Ihre positive Ausstrahlung durch körperliche und seelische Ausgeglichenheit.
- Entschlüsseln Sie Ihre Qualifikationen durch gezielte Methoden und Techniken für fachliche Kompetenz.
- Verwöhnen Sie Ihre Sinne und tanken Sie neue Energie.

## Ein Kooperationsangebot von:



### **Luise Lebeda**

**Kommunikationstrainerin und Coach**

... hat sich spezialisiert auf alle Angelegenheiten rund ums Büro und die Menschen, die dort arbeiten. Ihre Themen sind Lösungen für eine professionelle Büroorganisation – komplex oder im Detail – aber auch Training und Coaching für die Sekretärin oder Assistentin der Geschäftsleitung. Unternehmerisches Denken und Handeln sind die Garanten für den Erfolg der individuell abgestimmten Analyse- und Beratungsmaßnahmen für Unternehmen und Mensch.

[www.luise-lebeda.de](http://www.luise-lebeda.de)



### **Eva M. Stenger**

**Trainerin für Gesundheit & Zeit**

... bietet ganzheitliche Konzepte für Wohlbefinden und Entspannung, Gesundheit und Prävention. Sie unterstützt Menschen auf ihrem Weg zu innerem und äußerem Gleichgewicht – zu BALANCE in allen Lebensbereichen. Spaß an kontinuierlichem Lernen und Lehren sowie die Begeisterung für Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsschutz und eine ausgeglichene Lebensführung prägen ihren beruflich-privaten Weg. Ihr Repertoire ist sehr vielseitig und praxisorientiert.

[www.balancepur.de](http://www.balancepur.de)

## Veranstaltungsort



Am Elbbachufer 12  
(Navigation: Siegener Straße)  
65589 Hadamar  
Tel. 06433/919-0  
[www.nassau-oranien.de](http://www.nassau-oranien.de)



## Seminar-Sequenzen

### 1) Lebensmanagement: Wo bin ich – wo will ich hin?

- Mit Vision und Zielplanung vom Träumen zum Tun
- Entdecken von Ressourcen und Talenten im Persönlichkeitsprofil
- Botschaften zielgerichtet senden
- Erkennen innerer Antreiber und Saboteure
- Entrümpeln im Innen (Körper) und Außen (Umfeld)
- Wege zu mehr Balance durch gesunde Lebensführung

### 2) Durchsetzungsstrategien: Wer bin ich – wer will ich sein? Was tue ich – wie?

- Konsequentes Umsetzen von Zielen in Beruf und Alltag
- Fördern von Stärken der eigenen Persönlichkeit und Selbstmotivation
- Mit souveräner Kommunikation und Gewinner-Sprache zum Erfolg
- Wegweiser für „brennende“ Punkte – praktische Beispiele

### 3) Rhetorik: Wie sag ich's?

- Erfolgreiche Gesprächstechniken in Diskussion und Rede
- Von der „KörperSprache“ zum ersten Eindruck
- Weg mit Redehemmungen und Lampenfieber
- Gut drauf mit Gedanken-Hygiene
- Am besten „mit Biss“: Treibstoffe fürs Gehirn in der Ernährung

### 4) Präsentation & Moderation: Wie präsentiere ich (mich) überzeugend?

- Keine Angst vor „Stolpersteinen“
- Sicherheit durch gezielte Planung und Struktur
- Praktisches zu Gestaltungsregeln und Methodenkompetenz
- Kraft der positiven Ausstrahlung: Wohlfühlprogramme für Zuhause

## Seminar-Zeitplan

Samstag:	11:00 – 11:30 Uhr	Begrüßungscocktail
	11:30 – 12:30 Uhr	Seminar Teil 1
	12:30 – 13:30 Uhr	Pause
	13:30 – 15:30 Uhr	Seminar Teil 2
	15:30 – 16:00 Uhr	Pause
	16:00 – 18:00 Uhr	Seminar Teil 3
	18:30 – 20:30 Uhr	Beauty-Anwendungen
	20:30 Uhr	Abendessen
Sonntag:		Frühstücksbuffet mit Vital-Ecke
	ab 9:00 Uhr	Beauty-Anwendungen

## Leistungen

298,00 Euro pro Seminarsequenz enthalten ...

- Begrüßungscocktail und Snacks
- Abendessen: 3-Gang-Menü nach Wahl inkl. 1 alkoholfreiem Getränk
- 1 Übernachtung im Einzelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Vital-Ecke
- Seminargebühr und Tagungspauschale am Samstag: inkl. Mittagsimbiss mit Kaffee oder Tee, Kaffeepause mit Gebäck und Obst, Tagungsgetränke
- Benutzung von Schwimmbad, Whirlpool, Dampfbad und Sauna
- 1 Beauty-Anwendung nach Wahl (siehe Wellnesspakete):  
Terminvereinbarung im Hotel bei Anreise

### Tipp für Ihre Anreise:

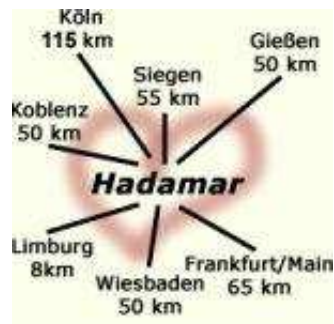
Das Hotel verfügt über eine gute Verkehrsanbindung und hoteleigene, kostenfreie Parkplätze.

#### **Anfahrt über die A3 - Frankfurt/Köln:**

Abfahrt Nr. 42 Limburg-Nord/Diez/Weilburg/Siegen  
weiter in Richtung Weilburg/Siegen/Dornburg/Hadamar  
über die B49 / B 54 Richtung Hadamar/Oberweyer/Niederweyer  
durch Ahlbach und Faulbach hindurch  
in Hadamar Richtung Stadtmitte  
nach ca. 500 m liegt das Hotel auf der rechten Seite

#### **Anfahrt über die A45 - Dortmund/Frankfurt:**

Abfahrt Haiger-Burbach  
über die B54 Richtung Limburg/Lahn  
Abfahrt Hadamar  
in Hadamar Richtung Stadtmitte  
nach ca. 500 m liegt das Hotel auf der rechten Seite



Bei Anreise mit der Bahn bietet das Hotel gegen Gebühr (10 Euro) einen Shuttle Service vom ICE-Bahnhof Limburg nach Hadamar.

## Anmeldung & Information

Luise Lebeda, Großbachstraße 10, 65549 Limburg  
Fax: 06431 477474      Tel.: 06431 477461

E-Mail: [info@luise-lebeda.de](mailto:info@luise-lebeda.de)

Eva Stenger, Auf der Höhe 26, 63776 Schimborn  
Fax: 06029 9986559      Tel.: 06029 9986558

E-Mail: [info@balancepur.de](mailto:info@balancepur.de)

.....  
Ich interessiere mich für folgende Seminare und bitte um weitere Informationen:

Baustein 1     Baustein 2     Baustein 3     Baustein 4

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_