

## Das Begleitprogramm

### Stressbewältigung durch Bewegung

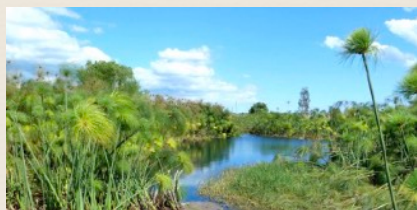
Leichtes Trekking im Naturreservat von Vendicari (ca. drei Stunden - je nach Fitness/Gesundheit der SeminarteilnehmerInnen).



### Der richtige Fokus - Mentales Training

Wir zeigen Ihnen den einzigen Ort in Europa, an dem Papyrus noch in der Natur gedeiht.

Diesen besonderen Ort haben wir gewählt, um Ihnen Techniken des Mentalen Trainings zu zeigen. Den Abschluss bilden ein Papyrus-Workshop und eine Führung durch das archäologische Gebiet.



### Slow down / Den Kopf freibekommen

Noto, in der Provinz von Syrakus, ist ein kleines Schmuckstück des sizilianischen Barocks.

Unsere Tour durch das Weltkulturerbe Noto soll Lust auf das Leben, Spaß an der Bewegung und mehr Achtsamkeit für uns selbst vermitteln.



## Die Seminarleiter

### Simone Neumann, Jahrgang 1974



- ❖ Managementtrainerin/Dozentin
- ❖ NLP Master nach Dr. Richard Bandler
- ❖ Master für Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle
- ❖ Master Coach, Business Coach
- ❖ Gesundheitstrainerin/Burnout-Coach
- ❖ Heilpraktische Psychotherapeutin

### Michael Grötzinger, Jahrgang 1963



- ❖ Managementtrainer/Dozent
- ❖ NLP Coach nach Dr. Richard Bandler
- ❖ Practitioner für Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle
- ❖ Gesundheitstrainer/Burnout-Coach

## BURNOUT-PRÄVENTION AUF SIZILIEN

EINE WOCHE AUSZEIT  
ZUR STÄRKUNG  
IHRER RESSOURCEN



Unser jährliches Präventionsseminar findet  
**vom 2.9. bis 6.9.2019**  
in Siracusa-Fontane Bianche statt.

NEU: Wir sind dabei, dieses Seminar als  
Bildungsurlaub zertifizieren zu lassen!

Praxis für Coaching und  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Simone Neumann & Michael Grötzinger

simoneneumann.de  
kontakt@simoneneumann.de  
Tel. 05761 307458  
Mobil 0173 3643461



Aufgabenverdichtung, Multitasking und ständige Erreichbarkeit dank Smartphone und „Always on“ Mentalität: Die gefeierte und geforderte Flexibilität am Arbeitsplatz bedeutet oft, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen und Stress und Erschöpfung zunehmen. Damit leiden auch immer mehr Menschen unter einem Burnout-Syndrom.

Nehmen Sie sich doch einmal Zeit für eine Herausforderung der anderen Art - Zeit für sich selbst!

Was erwartet Sie auf Sizilien, neben einer zauberhaften Landschaft, der wunderbar lockeren südländischen Mentalität, Sonne und Meer? Ein motiviertes, kompetentes und flexibles Trainerteam, das Ihnen verschiedene Aspekte des Burnout vermittelt, mit Ihnen gemeinsam die Risiken Ihrer persönlichen Energiefresser analysiert und individuell für Sie und Ihre Situation konstruktive Antworten und Lösungen für eine verbesserte Selbststeuerung findet.

Hier agieren wir nach dem Motto „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als tausend Kilo Theorie“ und werden Ihnen einen Werkzeugkasten voll neuer, teilweise auch ungewöhnlicher Kommunikations- und Achtsamkeitstechniken aus psychologischen Verfahren, Entspannungsmethoden und NLP-Modellen mitgeben.

Nach Ihrer Rückkehr werden Sie Ihren Beruf erneut engagiert, kraftvoll und mit mehr Freude gestalten können und selbst in extremen Belastungssituationen gelassener reagieren.

# Ein außergewöhnlicher Ort für ein außergewöhnliches Seminar!

## Seminarkosten

Kosten pro Person: € 850

Anmeldeschluss: 31.05.2019

Das Seminar ist limitiert auf 4 bis 8 Personen um maximale Qualität und Individualität zu gewährleisten. Das Seminar erfordert eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen.

Nicht enthalten sind die Kosten der Anreise und der Übernachtung.

Die Übernachtung buchen Sie bitte direkt über unseren Kontaktpartner für Sizilien Italia Solaris:

Tel.: +41 44 586 52 84

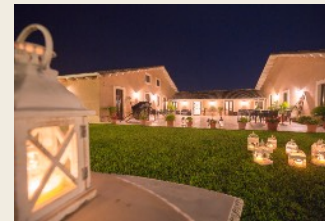
E-Mail: [reservations@italiasolaris.com](mailto:reservations@italiasolaris.com)

Wir haben dort ein Zimmerkontingent reserviert (80 €/Nacht incl. Frühstück).

## Seminarbestandteile

- ❖ 5 Seminartage durch zwei Trainer zur Burnout-Prävention
- ❖ 5 x Light Lunch mit landestypischen Köstlichkeiten
- ❖ 3 x Begleitprogramm zum Seminar incl. Transfer zum Begleitprogramm nach Noto, Vendicari und Siracusa.

Wir freuen uns sehr auf Sie und da wir das lieben, was wir tun, wird dieses Seminar ein besonderes Seminar! Durch Sie, durch uns, durch die besondere Location und natürlich auch durch das wundervolle Sizilien!



## Seminarlocation

Il Giardino di Sicilia  
(Agriturismo Siracusa-Fontane Bianche)

Vor den Toren von Siracusa liegt dieser Agriturismo mit Pool und Bio-Zitrusgarten nur zehn Minuten von den Sandstränden Fontane Bianche entfernt. Ein Garant mehr für eine Auszeit zum Auftanken!

Kontakt Daten und weitere Informationen zur Unterkunft und zum Seminarort finden Sie auf:  
[simoneneumann.de](http://simoneneumann.de)