## BOXENSTOPP: POWER-WEEKEND FÜR VÄTER





## Möchtest Du...

... dein ganz persönliches Gesamtpaket wirkungsstark auf den Boden bringen?
... dich zurück ins Zentrum deines Lebens bringen?

... mit verschiedenen Perspektiven experimentieren?

## POWER-WEEKEND für Väter

Infos & Anmeldung: info@elemental-diemtigtal.ch www.elemental-diemtigtal.ch

Boxenstopps können im Wettkampf über Sieg oder Niederlage entscheiden. Im Leben sind es die Momente, in welchen wir inne halten und uns bewusst Zeit nehmen, um aufzutanken. Du gönnst dir diese Auszeit, um dich für deine nächste Wegstrecke bereit zu machen.

Du bist mit 6 bis 8 gleichgesinnten Vätern inmitten unberührter Natur. Fernab von Verpflichtungen, konzentriert aufs Wesentliche, geniesst du die kraftvolle Bergwelt auf der Alp Flühschwand und bringst dich sauber in die Spur.

Fr. 17. bis So. 19. Mai 2019

Freitag: Individuelles Ankommen ab 15 h | gemeinsamer Einstieg um 17.30 h | Sonntag: Abschluss um ca. 14 h

Weitere Daten nach Absprache. Mind. Gruppengrösse: 6 Personen

Ort: Alp Flühschwand, Meniggrund (Zwischenflüh) www.alpfluehschwand.ch

Inhalte: Gesundheit & Resilienz - die 5 Säulen der Identität - mentale Stärke - innere Mutmacher - Perspektivenwechsel - Selbstfürsorge & Selbstkenntnis - konkrete Umsetzung im Alltag

Arbeitsweise: Inputs im Plenum, Austausch in Gruppen und Einzelarbeit unter Einbezug des kraftvollen Erlebnisraumes der Alp Flühschwand, eigenes Wirken & Tun

Kosten: Seminarpauschale Fr. 360. – pro Person, zzgl. Pauschale für Essen, 2 Übernachtungen in Alphütte Flühschwand und Kurtaxen Fr. 120. –

Leitung: Simone Wampfler, Dipl. Mental Coach, Eltern-Kursleiterin, Lehrerin; Unterstützung durch Hellmi Blum, Mediator i.A.

