



H O F G U T

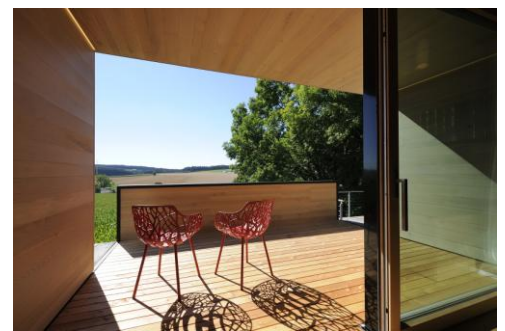
Mit neuer Energie in den Job

Hofgut Hafnerleiten lädt zum Workshop für Führungskräfte -
Impulse aus Yoga und Ayurveda verleihen Gelassenheit und Stressresistenz

Stärkung für den Berufsalltag: Durchatmen, Zeit gewinnen, Kraft und Energie tanken sind die Ziele des Workshops „Führungs-Auszeit“ im niederbayerischen Hofgut Hafnerleiten. Er animiert dazu, aus dem täglichen Strudel auszubrechen und im Jetzt zu leben anstatt hinterher zu eilen. Unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Stefanie Wölfl erlernen die Teilnehmer Methoden, die gezielt zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit verhelfen. Die Jahrtausendealten Lehren des Yoga und Ayurveda sowie die moderne westliche Ernährungswissenschaft verleihen den Seminarinhalten wertvolle Impulse. So führen spezielle Yoga-Übungen zu einer besseren Körperhaltung und damit auch zu innerer Haltung und die Ernährung wird unter dem Aspekt „Stress-Killer“ betrachtet. Teilnehmer erfahren, welche gesunden Lebensmittel zu Nervennahrung werden. Weitere Inhalte sind Stressmanagement und Burnoutprophylaxe sowie Übungen, um eigene Ressourcen zu stärken. Es findet täglich morgens eine Yoga-Stunde statt gefolgt von Impulseinheiten mit praktischen Tools. Nachmittags bleibt Zeit zur Reflexion und Regeneration, für Spaziergänge oder Einzel-Coachings. Diese sowie ayurvedische Gesundheitsberatung können optional hinzugebucht werden. Die Seminartermine sind vom 19. bis zum 24. November 2017 und vom 4. bis zum 9. März 2018. Es kostet ab 1.540 Euro pro Person im Einzelzimmer und ab 1.340 Euro pro Person zu zweit im Häuschen. Inkludiert sind die Teilnahme am Seminar, Übernachtung und Halbpension. Zudem sind Wasser und Tees sowie ein Kochkurs an einem Abend, eine 60-minütige Massage und die Nutzung der Saunalandschaft inbegriffen. Mit seinem Angebot für Offline-Urlaub bietet das Hofgut Hafnerleiten den idealen Rahmen für das Seminar. Reservierungen werden per Mail an post@hofgut.info oder telefonisch unter +49 (0)8563-91511 entgegengenommen. Weitere Details auf www.hofgut.info.

Der erste Seminartag steht im Zeichen von Stress-Management und Burnout-Prophylaxe. Nach dem Energieprinzip im Yoga und Ayurveda erlernen Teilnehmer den eigenen energetischen Zustand zu erkennen und ihre Energie-Spender und -Räuber zu identifizieren. Zudem erfahren sie die Grundprinzipien ayurvedischer Ernährung und wie diese in Stress-Situationen stabilisieren kann. Erste Einblicke in den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Widerstandskraft und Ernährung stehen ebenfalls an. Tag Zwei vertieft das Thema Stress-Management mit praktischen Übungen wie das Leben im Rhythmus der (eigenen) Natur gelebt und die „Welle geritten“ werden kann. Trainerin Stefanie Wölfl, die eine Ayurveda-Ausbildung sowie eine dreijährige Yoga-Ausbildung an der Europäischen Akademie für Ayurveda genoss, bringt der Gruppe außerdem Achtsamkeit und Meditation als tiefste Formen der Ruhe näher.

.../2



Der nächste Tag steht unter dem Motto „Leben im Jetzt“. Dabei lernen die Teilnehmer verschiedene Arten von Aufmerksamkeit kennen und trainieren die Fähigkeit, diese zu lenken und den Fokus auf das Wesentliche zu halten. Zudem erfahren sie mehr über die Selbstwahrnehmung als Basis für die Selbststeuerung. Die Bedeutung der Achtsamkeit im Zusammenhang mit Stress wird beleuchtet. Der vorletzte Seminartag beschäftigt sich mit der Körper- und der inneren Haltung. Es geht darum, die Eigene zu erkennen und zu erfahren, was nötig ist, um sie zu verbessern. Außerdem erklärt Stefanie Wölfl auf theoretische und praktische Weise den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und der Körperhaltung. Gezielte Übungen veranschaulichen das Erlernte. Tag Fünf schließt das Seminar mit der achtsamen Kommunikation ab. Dabei stehen unter anderem Einheiten zum Zuhören und Sprechen auf dem Programm. Die Sprache soll als Ausdruck von Bedürfnissen eingesetzt und die Teilnehmer zum überzeugenden Kommunizieren angeleitet werden. Damit können sie Stresssituationen im Alltag entschlossener gegenüberreten.

Mit seiner idyllischen Lage inmitten der Natur und einem Angebot für Offline-Urlaub ist das Hofgut Hafnerleiten der ideale Ort für das Seminar. Gäste genießen in allen Unterkünften „Digital Detox“ ohne Internet, Fernsehen, Radio und Mobilfunkempfang. Wer den Alltag nicht sofort hinter sich lassen kann, erhält ein kostenfreies „Ich bin dann mal weg“-Paket mit Puzzle, Hörbüchern, Zeitschrift, Briefpapier und Postkarten. Für den Fall der Fälle gibt es im Haupthaus des Hofguts einen W-LAN-Zugang. Zum Refugium gehören drei jeweils 80 Quadratmeter große Rottaler Langhäuser mit eigener Küche und mehreren Terrassen, zwei Teichsuiten und sieben individuelle Themenhäuser, darunter das gemütliche Bootshaus, das Baumhaus in luftiger Höhe, das Wasserhaus inmitten des Badeteichs und das zertifiziert-strahlenarme Hanghaus mit direktem Zugang zur Erdsauna. Kulinarikfans können bei Gastgeber und Küchenchef Erwin Ruckerl neben Kochkursen auch Grill-, Wein- und Kaffeeseminare belegen. Für Entspannung sorgen fünf Wellnesswürfel, in denen Bereiche für Massage, Kosmetik, Farbtherapie, eine finnische Sauna und ein Ruheraum untergebracht sind. Kreative Ideen zum Zeitvertreib und ein Hofladen runden das Angebot ab.

München/Bad Birnbach, 28. August 2017

Für weitere Presseinformationen:

Daniela Kerschensteiner / Miriam Kimmich
STROMBERGER PR
Haydnstraße 1
80336 München
Deutschland
T +49(0)89/189478-75
kerschensteiner@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Anja Horn-Ruckerl / Erwin Ruckerl
Hofgut Hafnerleiten
Brunndobl 16
84364 Bad Birnbach
Deutschland
T +49(0)8563 915 11
post@hofgut.info
www.hofgut.info