



Alfa-Training – das Leben nicht dem Zufall überlassen

„*Gnothi Seautón*“ – „*Erkenne dich selbst*“. Am Tempel des Apolls in Delphi war in der Antike deutlich und für alle sichtbar dieser kurze und markante Spruch zu lesen. Selbsterkenntnis, als tägliche Übung, sollte der Anfang sein, die Basis für jedes sinnvolle Denken über die eigenen Werte und das eigene Wirken in der Welt. Und sie ist auch der Schlüssel zum Glück in unserem Leben. Denn dass wir Glück nicht anhaltend erleben können, liegt daran, dass wir zu sehr in äußeren Dingen und Bedingungen danach suchen.

Wenn wir beständiges Glück finden wollen, ist es sinnvoll etwas Zeit und Energie auf uns selbst zu richten. Die Gesetzmäßigkeiten unseres Geistes und der Psyche zu erforschen, gibt die Möglichkeit, auf uns selbst Einfluss zu nehmen. Das eigene Wirken und die eigenen Wirkungen in der Außenwelt können so in tieferen Zusammenhängen erkannt und verändert werden.

Alfa-Training führt Sie zu Ihrem ureigensten inneren Plan.

Alfa-Training befähigt dazu, im eigenen Inneren die Veränderungen vorzunehmen, damit im Außen entsteht, was Sie sich wünschen.

Alfa-Training macht Sie lebendiger und kreativer.

Alfa-Training ist auch Unterricht zum bewussten Glücklichen.

Ganz ehrlich: Glück ist keine Glückssache, sondern liegt in unserer Hand.

• Wann ist Alfa-Training sinnvoll?

- Für einen Power-Schub bei persönlichen oder beruflichen Veränderungen.
- In einer Umbruchphase oder einem neuen Lebensabschnitt.
- Zur eigenen Weiterentwicklung.
- Um bewusster und lebendiger Begeisterung am Leben zu haben.
- Zum Fragen beantworten: Wo komme ich her, warum bin ich hier in diesem Leben? Wer bin ich selbst? Welche Aufgabe ist meine? Was macht Sinn in meinem Leben?

• Fünf gute Gründe für das Alfa-Training

- Sie leben anschließend das Leben, das Sie wirklich wollen.
- Sie werden souveräner im Umgang mit dem eigenen Partner, Familienmitgliedern, Kollegen, Kunden, Vorgesetzten, Mitarbeitern.
- Sie erleben Ihre Wünsche als erreichbare Ziele.
- Sie nutzen Ihre emotionale Intelligenz besser.
- Sie erlernen mentale Werkzeuge, die Sie für Ihr Selbstcoaching anwenden können.





Alfa-Training – das Leben nicht dem Zufall überlassen

● Inhalte

- Die Macht der Gefühle erkennen und bewusst nutzen
- Eigene Überzeugungen und Verhaltensmuster wahrnehmen und handhaben
- Eigene Bewertungen und deren Auswirkungen wahrnehmen und verändern
- Wünsche als erreichbare Ziele formulieren und durch Übungen verankern
- Sich bewusst auf die eigene Zukunft ausrichten

● Zielgruppe

- Menschen jeden Alters mit Interesse an der eigenen Weiterentwicklung und der Bereitschaft, persönliche Themen anzugehen und alle, die Erkenntnis suchen
- Existenzgründer und Re-Starter
- Frauen, die nach der „Familienzeit“ ihr Berufsleben neu gestalten wollen

● Methoden

Sehr intensive Erarbeitung der höchstpersönlichen Themen und Ziele, in einer den eigenen Bedürfnissen entsprechenden Tagesgestaltung mit vielen einfachen Übungen zur Steigerung der Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, u.a. mit Alfa-Beta-Prozess zur mentalen Konzentration, Konzentrationsübungen, Coaching, Einzelfeedback.

● Ablauf

Dauer: 5 Tage Basiskurs,
nach einer empfohlenen Integration von ca. 1 bis max. 3 Monaten
5 Tage Aufbaukurs

Veranstaltungsorte: Hamburg – je nach Teilnehmerzahl – im Workshopraum
oder
in geeigneter Hotelumgebung
im eigenen Seminarhaus auf der Insel SAMOS, Griechenland

Teilnehmerzahl: zur Zeit maximal 4-6 Personen in einer Gruppe (bei 1 Trainerin)
(Einzelarbeit mit Aufpreis, s.u.)

● Kosten

je Kurseinheit (5 Tage Basis-Kurs), (5 Tage Aufbaukurs)

je 1.000 € zzgl. MwSt. von zur Zeit 19%, insgesamt 1.190 €
(pro Person, ohne Kosten für Reise, Unterbringung und
Verpflegung)

Einzel-Training : 1.500,00 € zzgl. MwSt.

