

# Life in Balance - ein Seminar auf Samos

---

## Statt Stress und burnout: Erfolgreiches Leben aus der inneren Mitte

„Wenn Stress krank macht“, „Karriere oder Privatleben?“, „Liebe nach dem Terminkalender“, „Immer mehr Menschen leiden unter dem Burnout – Syndrom“ - solche und ähnliche Artikel sind immer öfter auf den Titelseiten der Journale und Magazine zu lesen, die sich mit den Themen des Berufsalltags auseinandersetzen.



Um den Belastungen von Karriere und Beruf zu begegnen, brauchen wir einen gesunden Ausgleich zwischen Input und Output, einen Wechsel von Leistung und Erholung, einen Bereich, in dem wir Beziehungen, familiäre und soziale Kontakte pflegen, aber auch Zeiten, die nur uns selbst dienen, der Auseinandersetzung mit den eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnissen. Wir brauchen Auszeiten, in denen wir über uns und die Qualität unseres Lebens und unserer Entscheidungen reflektieren. Und zwar rechtzeitig, bevor der Stress schon so krank gemacht hat, dass diese Entscheidung keine freiwillige mehr ist. Sinn und Ziel des Seminars ist es, Ihnen in optimaler Umgebung Raum und Anleitung zur selbstbestimmten und vorausschauenden Gestaltung Ihres Lebens zu geben – für die gesunde Ausgewogenheit aller wesentlichen Bereiche Ihres Lebens .

### Zielgruppe:

Selbständige, wie Unternehmerinnen und Unternehmer, die in ihrem Berufsalltag fortdauernd mit Termindruck, Stress und Dauerbelastungen zu kämpfen haben. Fach- und Führungskräfte, die ständig mehr leisten müssen, als sie aus ihrer Arbeit zurückbekommen und ihr Energiepotenzial verbessern wollen. Frauen und Männer, die sich mehr Anerkennung und Wertschätzung ihrer Arbeit, ein entspannteres Privatleben, mehr Ausgewogenheit von beruflicher Leistung und Lebensqualität wünschen.

### Methoden:

Dieses Seminar findet in der sehr erholsamen Umgebung eines griechischen Bergdorfes statt auf der grünen Ägäisinsel Samos, in ständiger Gegenwart des glasklaren blauen Meeres, der wärmenden Sonne und der kraftvollen mediterranen Natur. An vier bis fünf Tagen, je nach Teilnehmerzahl, erarbeiten wir anhand des „Vier-Brunnenbecken-Modells“, das die vier wesentlichen Bereiche des Lebens symbolisiert, Ihren persönlichen Life-in

Balance-Plan aus. Ziel und Ergebnis des Seminars ist Ihr individueller „Fahrplan“, der Ihnen bei gleichzeitiger Loslösung von mitgebrachten Belastungen, Erholung und neue Klarheit über eine höchst persönliche Gestaltung Ihres selbstbestimmten Lebens bietet.

### **Ablauf:**

Reisezeit: 1 Woche, Semindauer 4 bis 5 Wochentage.

Nach dem Anreisetag ( Montags von Hamburg nach Samos, 3 Stunden Direktflug mit der Charterflugverbindung) mit Unterbringung in örtlichen Hotels bzw. Pensionen, findet ein gemeinsames Abendessen in einer der dörflichen Tavernen statt, bei dem sich die Teilnehmer kennen lernen und der Seminarablauf in den folgenden Tagen besprochen wird. Es wird ausreichend Zeit für Erholungsangebote geben, die Teile des Seminars darstellen. Gearbeitet wird auf der Terrasse des Seminarhauses in Zeitblöcken von jeweils zwei Stunden mit ausreichenden Erholungspausen.

Plenums- und Gruppenarbeit wechselt sich mit Einzelübungen und individuellem Coaching ab. Eine Seminarunterlage, insbesondere das „Vier-Brunnenbecken-Modell“ als zentrale Arbeitsstruktur, dient Ihnen auch nach dem Seminar noch als Selbstcoaching-Instrument. Gruppengespräch, Nachdenken, Schreiben, Entspannungs- und Fokussierungsübungen wechseln sich ab.

Bei allem genießen Sie die schlichte, heilsame Natur der Insel Samos. Für Baden im Meer, Spaziergänge in Olivenhainen, Gespräche bei gesundem griechischen Essen und kleine Ausflüge bleibt genug Zeit und Raum.

An- und Abreise ab Flughafen Hamburg direkt nach Samos und zurück jeweils Montags Die Teilnehmerzahl einer Gruppe ist auf 8 Personen beschränkt.

### **Kosten:**

1.000 € zzgl. Mehrwertsteuer pro Person  
ohne Reisekosten, Unterbringung und Verpflegung