



Willkommen auf Ihrer Entdeckungsreise  
zu neuen Erfahrungswerten.

## IHR SEMINAR

# Selbstfürsorge 4.0

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.

Menschen, die gelernt haben, gut für sich selbst zu sorgen, führen ein erfolgreiches und erfülltes Leben. Sie kennen ihre Ressourcen und wissen mit ihnen verantwortungsvoll umzugehen, um sich zum Potential zu entfalten. Das ist im Hinblick auf das Fortschreiten der Digitalisierung besonders wichtig. Denn hier stehen dem, der sie zu nutzen weiß, neue Möglichkeiten und Chancen offen.

Das Seminar basiert auf unterschiedlichen methodischen Ansätzen, wodurch das Thema jedem Teilnehmer entsprechend seiner Bedürfnisse verfügbar gemacht werden kann:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach John Kabat-Zinn
- Positive Psychologie nach Martin Seligman
- Salutogenese nach Aaron Antonovsky

## IHRE ERFAHRUNGSWERTE

Das Seminar ist ganzheitlich und handlungsorientiert ausgerichtet. Es besteht aus einer ausgewogenen Mischung an interaktiver Wissensvermittlung und praktischen Übungen. In diesem Training lernen Sie die Bausteine gesunder Lebensführung kennen und erhalten wertvolle Informationen zum Thema Positiven Mindset und wie Sie mithilfe der Intuition die Komplexität des Alltags herabsetzen. Sie erfahren, weshalb die Arbeitswelt von morgen neue Wege der Selbstfürsorge erfordert, wie Sie diese umsetzen und Ihre innere Balance und Lebensfreude durch mehr Achtsamkeit und Selbstbestimmung dauerhaft stärken können. Denn Selbstfürsorge ist immer eine bewusste Entscheidung!

## DAS SEMINAR RICHTET SICH BESONDERS AN ...

Menschen, die (analog der Arbeit 4.0) gut für sich selbst sorgen wollen

## ZIELEAUSRICHTUNG

- Sie lernen zahlreiche Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennen und die für Sie wichtigen auszuloten.
- Sie erleben Achtsamkeit und erfahren mehr über ihren Mehrwert im (Berufs-) Alltag.
- Sie erhalten das notwendige Know-How, um ein positives Mindset zu entwickeln, Ressourcen und Schutzfaktoren auszubauen.
- Sie lernen die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken und damit Ihr Wohlbefinden **selbstwirksam** zu steigern.

Darf sich nachhaltiges Lernen wie Urlaub anfühlen?  
Wir finden, ja!



## IHRE DOZENTIN **Monika A. Pohl**



Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bietet sie Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung anzubahnen und Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.

**ZEITRAUM** 20.02.20 / 09:00 Uhr – 21.02.20 / 17:00 Uhr

**HINWEIS** Bitte bequeme Kleidung für die Praxis mitbringen.

**VERANSTALTER  
& ORT** Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, 53881 Euskirchen

## LEISTUNGEN

**2-Tagesseminar** „Selbstfürsorge 4.0“ mit Monika A. Pohl

### Klosterpackage

**Verpflegung & Genuss** 2 x kleine Stärkungen für Zwischendurch, 2 x Mittagessen, 2 x Nachmittagskuchen, 1 x Abendessen, 1 x Frühstück.

Freie Nutzung unserer Getränkebar mit verschiedenen Tees, Kaffeespezialitäten, Wasser & Säfte sowie Wein- und Bierbegleitung beim Abendessen.

**Übernachtung** 1 x Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad

**Parken** kostenfreier Parkplatz

**Raumnutzung** Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen & Ihrer Gruppe alle Räumlichkeiten der Kloster Schweinheim Akademie mit der anliegenden Terrasse am Steinbach exklusiv zur Verfügung. Dieser geschützte Rahmen bietet Ihnen beste Voraussetzungen für Entspannung, Austausch, Vernetzung und Vertiefung. Das gemütliche Kloster-Refektorium lädt ein, den Tag bei einem guten Schluck und Vertiefung. Das gemütliche Kloster-Refektorium lädt ein, den Tag bei einem guten Schluck ausklingen zu lassen.

### Rabattierung

- 15 % **Frühbucherrabatt:** bei Buchungen bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn (– 15%)
- 30% **Mehr-Personen-Anmeldung:** ab der 2. Person aus einem Unternehmen (– 15%)
- 30% **Frühbucherrabatt plus Mehr-Personen-Anmeldung** (–30%)

## PREISE 2-Tagesseminar mit Monika A. Pohl

Preisangaben zzgl. MwSt.	Preis regulär	– 15%	– 30%
<b>Seminargebühr</b>	1.240,-	1.054,-	868,-
<b>Klosterpackage</b>	220,-	220,-	220,-
<b>Gesamtpackage</b>	<b>1.460,-</b>	<b>1.274,-</b>	<b>1.088,-</b>
inkl. 19 % MwSt.:	1.737,40	1.516,06	1.294,72

*Bitte beachten Sie, dass nicht in Anspruch genommene Angebote eines Packages nicht rückvergütet werden.*

### ANMELDUNG & INFORMATIONEN

+49 2255. 94 82 27

info@kloster-schweinheim.de

Oder auf unserer Website unter:

[www.kloster-schweinheim.de/akademie](http://www.kloster-schweinheim.de/akademie)

# Anmeldung zum Seminar

Seminartitel:

\_\_\_\_\_

Von: \_\_\_\_ bis: \_\_\_\_ 20\_\_

Veranstaltungsort:

Kloster Schweinheim, DE 53881 Euskirchen



Fax +49 (0)2255 94 82 29  
E-Mail info@kloster-schweinheim.de  
Post Kloster Schweinheim GmbH  
Kloster Schweinheim  
DE 53881 Euskirchen

Webformular kloster-schweinheim.de/akademie  
Info-Telefon +49 (0)2255 94 82 27

Teilnehmer/in:

Anrede\*: Herr  Frau  Titel: \_\_\_\_\_

Vorname\*: \_\_\_\_\_

Nachname\*: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.\*: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort\*: \_\_\_\_\_

Land\*: \_\_\_\_\_

Telefon\*: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-Mail\*: \_\_\_\_\_

Fax\*: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Bei Arbeitgeberanmeldung:

Firmenname\*: \_\_\_\_\_

Straße / Nr. / Postfach\*: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort\*: \_\_\_\_\_

Land\*: \_\_\_\_\_

Kostenstelle / Bestellkennzeichen: \_\_\_\_\_

E-Mail für elektronischen Rechnungsversand\*: \_\_\_\_\_

Mit Ihrer Unterschrift wird die Kenntnisnahme der umseitig beschriebenen Stornierungsfristen und Datenschutzhinweise bestätigt.

Ihre Anmerkungen & Wünsche:

Für die Küche: \_\_\_\_\_

Zimmerwunsch: \_\_\_\_\_

Weiteres: \_\_\_\_\_

**Ja**, hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar an:

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift (Anmeldung)

## **Unsere Stornierungsfristen:**

Sie können ein gebuchtes Seminar jederzeit schriftlich stornieren. Es gelten dabei folgende Bedingungen: Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Bei einer Stornierung zwischen 8 Wochen und 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % des Seminarpreises, bei kurzfristiger Abmeldung bzw. Nichterscheinen 100 % des Seminarpreises verrechnet. Kann der freigewordene Seminarplatz durch uns aufgrund einer Warteliste kurzfristig besetzt werden, entstehen Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 75 €. Bei Abbruch des Seminars bzw. der Seminarreihe erfolgt keine Entschädigung; es wird der volle Seminarpreis berechnet.

## **Datenschutzhinweise:**

Die Kloster Schweinheim GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung ihrer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Wir informieren unsere Kunden außerdem telefonisch, per E-Mail oder Fax über für sie interessante Weiterbildungsangebote, die den von ihnen genutzten ähnlich sind. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber der Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, D-53881 Euskirchen, unter [info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de), oder telefonisch unter +49 (0)2255 94 82 27 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) der Kloster Schweinheim GmbH Akademie, sowie unsere Datenschutz-Erklärung finden Sie auf unserer Website unter [www.kloster-schweinheim.de/kontakt](http://www.kloster-schweinheim.de/kontakt).

---

## **Gut zu wissen**

### **Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings:**

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Antonia Callenberg

Tel.: +49 (0)2255 94 82 27

[info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de)

### **Raum für Entwicklung - Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit & Persönlichkeit:**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website unter:

[www.kloster-schweinheim.de](http://www.kloster-schweinheim.de)

### **Ihre Anreise:**

Damit Sie entspannt bei uns ankommen, haben wir Ihnen einige hilfreiche Informationen für Ihre Anreise zusammengestellt unter: [www.kloster-schweinheim.de/anfahrt](http://www.kloster-schweinheim.de/anfahrt)