

# »erfahrungswerk«

## Das Leben rund machen

### Seminarschwerpunkte

Naturerlebnis | Kommunikation | Resilienz

Andreas  
Benz

Shinrin Yoku Coach

Antje  
Heide-Picht

Business Coach

Claus  
Schlosser

NLP Master

# »erfahrungswerk«

## »Das Leben rund machen«

erleben | erfahren | mitnehmen

Eine einzigartige Kombination aus Naturerlebnis,  
Kommunikations- und vertiefendem Resilienz-Training.

In unserem 3-Tagesseminar (Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) erleben die Teilnehmenden durch angeleitete Übungen im Wald, ihre Sinne wieder zu schärfen, dem Alltagsstress zu entfliehen und spüren dadurch ungeahnte Natureindrücke. Eine Einführung in das Thema Meditation und Achtsamkeit sind Bestandteile des »Shinrin Yoku«, dem klassischen Waldbaden, das in Japan bereits seit Jahrhunderten vermittelt wird. Informiert wird auch von der wissenschaftlich nachgewiesenen heilenden Wirkung des Waldes und der Natur auf Körper und Seele.

Diese Natureindrücke dienen am zweiten Seminartag im Kommunikationstraining dazu, das eigene Kommunikationsverhalten zu erfahren und besser zu verstehen. Durch den direkten Bezug zum Vortag, kann ein Zusammenhang zwischen physischem Erlebnis und Erkenntnisgewinn des Kommunikationstrainings hergestellt werden und wirkt somit langfristig nach.

Um die Nachwirkung selber trainieren und somit Strategien für die eigene Resilienz in Alltagssituation mitnehmen zu können, wird am dritten Seminartag das Naturerlebnis Wald in Zusammenhang mit den Übungen aus dem Kommunikationstraining wiederholt und durch weiterführende Techniken aus dem NLP für zuhause abrufbar gemacht.

### Zielgruppe

Menschen, die aus unterschiedlichsten Motiven heraus ein »Handwerkszeug« suchen, um ihren Alltag mit mehr Gelassenheit und Souveränität zu bestreiten, dem Alltagsstress entfliehen sowie negative Stresseinwirkungen im beruflichen und privaten Bereich kompensieren wollen.

### Mehrwert

Intensives, wiederholendes Training bietet jedem Teilnehmenden die Möglichkeit eine für sich passende Strategie abzuleiten. Alle drei Kursleiter sind immer anwesend, so dass auf spontane und individuelle Fragen von Teilnehmenden gezielt eingegangen werden kann.

### Was nehme ich aus dem Seminarinhalten mit?

- ✓ Die Natur aus einem neuen Blickwinkel sehen und die Kraft derselbigen verinnerlichen
- ✓ Meine Sinne besser wahrnehmen
- ✓ Wege zur Stressbewältigung und dadurch zu Stärke und Ausgeglichenheit finden
- ✓ Empathie und Resilienz gezielt entwickeln
- ✓ Kommunikationstraining
- ✓ Problemsituationen als Herausforderung annehmen

## Antje Heide-Picht | Jahrgang 1969

Studium Magister Artium

Business Coach (IHK)

[www.ahpcoaching.de](http://www.ahpcoaching.de) - Perspektive gewinnen



\*\*\*\*\*

Nach meiner kaufmännischen Ausbildung war ich zunächst in der freien Wirtschaft (Steuerberatung/ Wirtschaftsprüfung) beruflich tätig. Während der Familienphase habe ich an der Fernuniversität in Hagen ein geisteswissenschaftliches Studium begonnen und als Magistra Artium abgeschlossen.

Seit meinem Wiedereinstieg ins Berufsleben kann ich mittlerweile auf über fünfzehn Jahre Leitungserfahrung in unterschiedlichen Unternehmen der Sozialwirtschaft zurückblicken. In dieser Zeit habe ich viel über Change-Management, Teamentwicklung und Prozessoptimierung gelernt und erfolgreich umgesetzt. Selbsterlebtes hat mich geformt und geprägt, ich bin an meinen Aufgaben stetig gewachsen und nun in der Lage, meine Erfahrungen im Coaching gewinnbringend einzusetzen.

Meine praktischen Erfahrungen habe ich immer wieder mit einem theoretischen Unterbau versehen. So bin ich unter anderem Business Coach (IHK), Beraterin für Diakonie- und Sozialstationen (DWW) und Qualitätsmanagementbeauftragte (Dekra).

*Mein Kommunikationstraining steht unter dem Motto:*

*»Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.«*

*Sufi-Meister Rumi (1207 - 1273)*



## Andreas Benz | Jahrgang 1962

Dipl. Tourismusmanager - IST Düsseldorf

Kursleiter Shinrin Yoku - Deutsche Akademie für Waldbaden  
und Gesundheit

Medical First Health Aid (Ersthelfer für psychische Gesundheit)

Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim

[www.erfahrungswerk.com](http://www.erfahrungswerk.com) - in Form fürs Leben



\*\*\*\*\*

Mein Streben, die Welt und damit verbunden die unterschiedlichen Kulturen und Lebensweisen der Menschen kennenzulernen, hat mich in einen Beruf der Touristikwirtschaft geführt. Dies war für mich Ansporn, ein berufsbegleitendes Studium zum Dipl. Tourismusmanager zu absolvieren. Seit über 30 Jahren bin ich in leitender Position bei Reiseveranstaltern als Produktmanager tätig. Den an mich gestellten Anspruch, Teams anzuleiten, Verkaufsstrategien und neue innovative Inhalte von Gruppenreisen zu entwickeln, begeistern mich immer wieder aufs Neue. Dazu gehört beispielsweise auch, Präsentationen über Leserreisen zu erstellen und diese vorzutragen. Was ist ein Leben ohne Natur und intakte Umwelt? Was ist ein Leben wert, das stetig getrieben wird von negativem Stress, egal ob in privaten oder beruflichen Bereichen? Diese Fragen haben mich schon immer getrieben. Da war der Weg naheliegend, Ausbildungen zum Kursleiter für Shinrin Yoku (Waldbaden), Achtsamkeitstrainer, Ersthelfer für psychische Gesundheit, Ernährungsberater und Trainerausbildungen mit sportlichen Schwerpunkten wie NordicWalkingCoach, Rückentrainer, Triathloncoach und Leistungsdiagnostiker zu ergreifen. Motivation, Kommunikation, Empathie, Reflektion und Lebenserfahrung spielen eine sehr große Rolle, die ich in unser gemeinsames Projekt »erfahrungswerk« einbringe.

*Mein Seminarinhalt steht unter einem Motto, das auch zu einer Lebenseinstellung werden kann:*

*»Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen«*

*Mahatma Gandhi (1869 - 1948)*



## Claus Schlosser | Jahrgang 1969

NLP Master (DVNLP) - Trabea Akademie  
Geschäftsführer - Ecofit Biofrucht GmbH



\*\*\*\*\*

Nach einer Ausbildung und zwei Jahren in der öffentlichen Verwaltung des Landes führte mich mein Weg in die Gastronomie. Dort war ich als Unternehmer tätig und lernte die Höhen und Tiefen dieser Branche kennen, die mich schließlich bewogen meine Selbständigkeit zu beenden. Ich wechselte zur Ecofit Biofruchtimport GmbH und nahm die Position als zweiter Geschäftsführer neben dem Firmengründer an. Seit 2017 bin ich alleiniger Geschäftsführer und vermarkte mit meinen 36 Kolleg\*innen Bio- Obst und Gemüse in der Region Stuttgart an Wiederverkäufer und Verarbeiter. In dieser Zeit entdeckte ich meine Freude an der Psychologie und am systemischen Coaching und lernte NLP kennen, schätzen und lieben. Ich wurde bei der Trabea Akademie von Volker Kauffmann zum NLP Master ausgebildet. Besonders hilfreich und spannend fand ich die Möglichkeiten des Selbstcoachings. Verbunden mit den Fragen:  
»Wie wirkt sich unsere innere Haltung auf unseren Umgang mit anderen aus und wie kann ich meine innere Haltung positiv beeinflussen«

*Meine Weisheit bringt Veränderungen mit sich, die jeder für sich erreichen kann:*

*»Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt«*

*Mahatma Gandhi (1869 - 1948)*



## Seminarzeiten

### Freitag Naturerlebnis & Meditation

15.00 - 18.00 Shinrin Yoku (Waldbaden)  
18.30 Abendessen Landgut Burg\*

### Samstag Naturerlebnis & Kommunikation

09.00 - 12.30 erleben · erfahren · Transfer  
12.30 - 13.30 Mittagessen Landgut Burg\*  
13.30 - 17.00 Kommunikationsoptionen

### Sonntag Naturerlebnis & NLP

06.00 - 08.00 Shinrin Yoku early bird  
08.00 - 09.00 Frühstück Seminarraum  
09.00 - 13.00 NLP & Feedback

\* Abend- und Mittagessen sowie zusätzliche Getränke sind nicht im Seminarpreis inkludiert

## Seminarort

Landgut Burg  
Landgut Burg 1  
71384 Weinstadt

## Seminardatum

02.06. – 04.06.2023  
13.10. – 15.10.2023

## Seminargebühr

€ 259,- pro Person

## Leistungen

Seminarinhalte lt. Ausschreibung  
Brezeln mit Kaffee/Tee am 2. und 3. Tag  
Frühstück am 3. Tag  
Seminargetränke am 2. und 3. Tag  
Frisches Bio-Obst am 2. und 3. Tag  
1 Schreibblock und Stift

## Wir beantworten Ihre Fragen

Andreas 0157 33140072  
Antje 0173 8045973  
Claus 0178 5208795

## Hinweise

- Parkplatz** Auf dem Gelände stehen kostenlose PKW-Parkplätze zur Verfügung.
- Kleidung** Für die Seminarinhalte »Shinrin Yoku« empfehlen wir ggfs. wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, da wir uns in der Natur und im Wald aufhalten.
- Frühstück 3. Tag** Das Frühstück beinhaltet 1 Croissant, 1 belegtes Vollkornbrötchen mit Bio-Käse, frisches Obst und Kaffee/Tee.
- Mittag-/Abendessen** Wir bieten die Möglichkeit auf eigene Kosten im Restaurant des Landgutes Burg zu Mittag und zu Abend zu essen. Bitte informieren Sie uns bei Anmeldung, ob wir Plätze für Sie reservieren sollen.
- Übernachtung** Das Hotel Landgut Burg bietet Übernachtungsmöglichkeiten. Gern können diese zusätzlich gebucht werden.  
**[www.landgut-burg.de](http://www.landgut-burg.de) | Tel.: 07151 99330**
- Mindestteilnehmer** 5 Personen, maximale Teilnehmerzahl 12 Personen