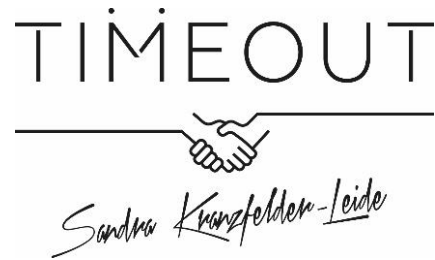


**Sandra Kranzfelder-Leide**  
Supervision/Coaching/Seminare



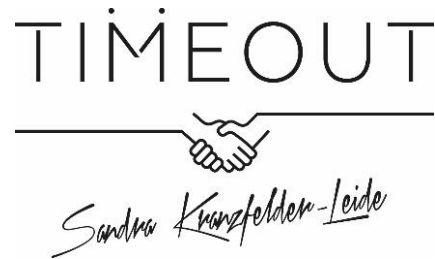
Raiffeisenstr. 11, 86368 Gersthofen  
Tel. 0821 90 76 50 84  
timeout.supervision@gmail.com  
www.timeout-supervision.de

## Energetisches Job-Retreat

### **-Erlange Sicherheit und Klarheit für deine beruflichen Wege-**

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | Berufstätige und Bedürfnisentdecker/max. 12 Personen   |
| <b>Situation</b>  | <p>Du steckst mitten im Berufsleben und hast schon länger das Gefühl, dass es so für Dich nicht mehr weiter geht. Oder Du bist schon länger unzufrieden in Deinem Job, weißt aber nicht so recht warum und wie Du es ändern kannst?</p> <p>Du möchtest Deine wirklichen beruflichen Bedürfnisse erkennen und endlich etwas ändern?<br/>Egal, ob Du Dich im bestehenden Job veränderst oder Dich neuorientieren möchtest:<br/>Bei uns bist Du hierzu genau richtig.</p> <p>Wir verbinden die Weisheiten des Shaolin Qi Gong und Methoden der Supervision und des Coachings zu einem einzigartigen Konzept, um Dir endlich den stimmigen Rahmen zu ermöglichen, Deine Bedürfnisse und Vorstellungen zu erkennen.</p> <p>Wir werden Dich im gesamten Prozess immer wieder mit speziellen körperlichen und mentalen Übungen des Shaolin Qi Gong in Deine beste mentale, emotionale und energetische Stimmung versetzen und diese nutzen, um möglichst effektiv und im besten Einklang mit Dir selbst, den besten Boden für die Reflexion Deiner Bedürfnisse zu legen.</p> <p>Wir orientieren und bereichern uns hierzu mit den Zyklen der 5 Elemente Lehre und gestalten diese drei Tage im herrlichen Ohlstadt, mitten in den bayerischen Bergen, mit diesen wunderbaren Dynamiken.</p> |

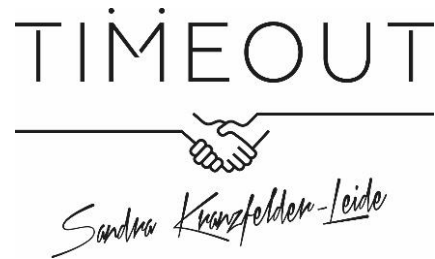
**Sandra Kranzfelder-Leide**  
Supervision/Coaching/Seminare



Raiffeisenstr. 11, 86368 Gersthofen  
Tel. 0821 90 76 50 84  
timeout.supervision@gmail.com  
www.timeout-supervision.de

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Angebot</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 erkenntnisreiche Tage, mit energetischem Shaolin Qi Gong und intensive Reflexionsarbeit</li><li>• In einer Gruppe bis max. 12 Teilnehmer, die sich alle in ähnlichen Situationen befinden wie Du</li><li>• 2 erfahrene Seminarleitungen</li><li>• Seminarzeiten 9:00 bis 17:00 Uhr (12.4/13.4) und 9-13 Uhr (14.4)</li></ul>  |
| <b>Ziele</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kernziele:</b> - Klarheit über Deine wirklichen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse<br/>- Motivation für anstehende und wirklich gewollte Veränderungen</li><li>• In Bezug auf Deinen Job ...<ul style="list-style-type: none"><li>- ist die derzeitige Bedürfnislage erkannt (Ist-Stand)</li><li>- ist beleuchtet was Arbeit für Dich überhaupt bedeutet</li><li>- sind die Bedürfnisse identifiziert</li><li>- sind Zielvorstellungen vorhanden und konkrete Ziele benannt (Soll-Stand)</li><li>- hemmende und fördernde Faktoren bewusst</li><li>- sind erste Lösungswege identifiziert</li><li>- ist die Umsetzung beleuchtet</li><li>- sind erste Schritt der Umsetzung</li></ul></li><li>• <b>Nichtziel:</b> Bewerbungstraining a´la: wie finde ich den passenden Job oder bewerbe mich...</li></ul> |
| <b>Inhalte</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Was macht mich unzufrieden im Job?</li><li>• Was wünsche ich mir?</li><li>• Was sind meine wirklichen Bedürfnisse?</li><li>• Was könnte mich innerlich abhalten diese Ideen in die Umsetzung zu bringen und wie kann ich diese inneren Bremser entkräften?</li></ul>  |

**Sandra Kranzfelder-Leide**  
 Supervision/Coaching/Seminare



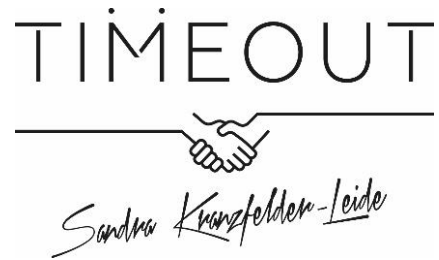
Raiffeisenstr. 11, 86368 Gersthofen  
 Tel. 0821 90 76 50 84  
 timeout.supervision@gmail.com  
 www.timeout-supervision.de

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie kann ich die fördernden Faktoren stärken?</li> <li>• Was fördert die Umsetzung meiner künftigen Jobvorstellung?</li> <li>• Wie möchte ich künftig arbeiten? (Zukunftsperspektive)</li> <li>• Welche Gedanken, welche Ideen habe ich, um meine Wünsche und meine Ziele zu erreichen?</li> <li>• Was werden meine ersten Schritte innerhalb der nächsten 72 Std sein?</li> </ul> <p><b>Begleitet werden alle diese Inhalte durch passende Shaolin Qi Gong Übungen, um im Vorfeld der Reflexionsarbeit in der idealen mentalen, emotionalen und energetischen Verfassung zu sein.</b></p> |
|--|---|

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Methoden</b>                  | Spezielle Qi Gong Übungen, Reflexionsarbeit, Visualisierung, Einzel- & Gruppenarbeit, indoor-& outdoor  |
| <b>Termin/Ort</b>                | <p><b>Fr 12.4.- So 14-4.24</b><br/> <b>Anmeldung bis 14.2.24</b></p> <p>Hotel Alpenblick<br/>         Heimgartenstraße 8<br/>         82441 Ohlstadt</p>  |
| <b>Investition<br/>Anmeldung</b> | <p>Seminarkosten 369€<br/>         Kosten für Hotel und Vollpension 325€ (sind direkt mit dem Hotel abzurechnen)<br/>         Per Email: <a href="mailto:timeout.supervision@gmail.com">timeout.supervision@gmail.com</a></p> |

## Sandra Kranzfelder-Leide

Supervision/Coaching/Seminare



Raiffeisenstr. 11, 86368 Gersthofen

Tel. 0821 90 76 50 84

[timeout.supervision@gmail.com](mailto:timeout.supervision@gmail.com)

[www.timeout-supervision.de](http://www.timeout-supervision.de)

### Seminar -leitung

#### Sandra Kranzfelder Leide

Supervisorin & Coach (DGSv)  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Master of social management

#### Aktuelle Tätigkeitsfelder

- Supervision
- Coaching
- Outdoorangebot
- Seminare
- Teamentwicklung

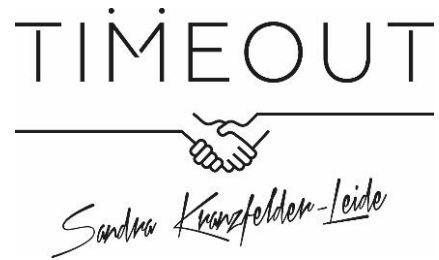
#### Tätigkeiten & Expertise

- Mehrjährige Leitungserfahrung
- Langjährige Erfahrung in der Gruppenarbeit
- Felderfahrung in der Kinder-, Jugend-& Familienhilfe, Behindertenhilfe, IT-Branche
- Erfahrung mit Klienten mit beruflichem Orientierungswunsch, Beratungserfahrung
- 10 Jahre Wandererfahrung in Cornwall, Reiseleitung für Wanderreisen in Cornwall
- 5 Jahre Qi Gong Praxis



## Sandra Kranzfelder-Leide

Supervision/Coaching/Seminare



Raiffeisenstr. 11, 86368 Gersthofen

Tel. 0821 90 76 50 84

[timeout.supervision@gmail.com](mailto:timeout.supervision@gmail.com)

[www.timeout-supervision.de](http://www.timeout-supervision.de)

### Seminar -leitung

#### Adi Huber

Diplomlehrer für traditionelle chinesische Medizin, Meister für Shaolin Qi Gong und Tai Chi, Ernährungsexperte, Hypnose Therapeut, Coaching

#### Aktuelle Tätigkeitsfelder

- Leitung der Qi Gong Schule Augsburg
- Planung und Durchführung von energetischen Seminaren seit 2000 im In- und Ausland
- Coaching
- Vorträge
- Hypnosen im medizinischen Bereich

#### Tätigkeiten & Expertise

- 25 Jahre Leitungserfahrung
- Langjährige Erfahrungen in der Seminar- und Gruppenarbeit
- Autor
- Langjährige Erfahrung mit Klienten, Patienten und meinen Schülern im Rahmend er Qi Gong Schule Augsburg

