

DenkWerkstatt Glarus Nord

Achtsamkeits-Trainings für Firmen, Organisationen und SportlerInnen

Mit Hannes Hochuli, Achtsamkeits-Trainer und Coach sowie Projektleiter der DenkWerkstatt Glarus Nord mit dem neuen Denk- und AchtsamkeitsWeg in Filzbach GL.



”

Als Projektleiter durfte ich in Glarus Nord die bestehende DenkWerkstatt um den Filzbacher Denk- und AchtsamkeitsWeg erweitern. Auf zwei wunderschönen Wegstücken sind je 4 Denk- und 4 Achtsamkeitsstationen aufgebaut.

Was liegt näher, als meine Angebote im Bereich Achtsamkeit für Firmen, Vereine und Organisationen zu erweitern und neu Packages in der DenkWerkstatt anzubieten? Lassen Sie sich hinführen zu mehr Ruhe, Präsenz und Gelassenheit in Beruf und Alltag!

Hannes Hochuli

1. Wählen Sie das passende DenkWerkstatt-Hotel:

- Seminarhotel Römerturm****, Filzbach — www.seminarhotel.ch
- Seminarhotel Lihn***, Filzbach — www.lihn.ch
- Hotel Kerenzlerberg***, Filzbach — szk.ch
- Sportzentrum Kerenzlerberg, Filzbach — szk.ch
- lintharena Sport- und Freizeitzentrum, Näfels — www.lintharena.ch



2. Wählen Sie das passende Achtsamkeits-Training aus:

1. Einführung Achtsamkeit (1 Tages-Seminar)



Inhalte

Vor dem Seminar Online-Umfrage für Selbsteinschätzung

- 9.00 Uhr Impuls-Referat
- 10.30 Uhr Einführung in das 40-Tage-Training, Teil 1
- 12.30 Uhr Degustations-Mittagessen zum Schmauen (Schmecken und Kauen)
- 13.30 Uhr Geführter Rundgang auf dem neuen Filzbacher Achtsamkeits-Weg
- 15.00 Uhr Einführung in das 40-Tage-Training, Teil 2
- 17.00 Uhr Abschluss

Anschliessend an den Achtsamkeits-Einführungstag durchlaufen die Teilnehmenden Zuhause ein 40-Tage Achtsamkeits-Training, während dem sie per E-Mail begleitet sind.
Nach 40 Tagen und nochmals nach 6 Monaten Wiederholung der Online-Umfrage für individuelle Messbarkeit der Entwicklung.

Kosten

Seminarpreis bis 12 Personen, total 8 Stunden, CHF 2400.00

Weitere Personen auf Anfrage.

Zusätzlich Tages-Seminarpauschale je nach Hotelwahl zwischen CHF 70.00 und 90.00

□ 2. Intensiv Achtsamkeits-Tage (2 Tages-Seminar)

Erleben Sie in zwei Tagen eine umfassende Einführung in das Thema Achtsamkeit.



Das Programm

Tag 1

- 9.00 Uhr Impuls-Referat
- 10.15 Uhr Pause
- 10.45 Uhr Einführung in das 40-Tage-Training, Teil 1
- 12.00 Uhr Degustations-Mittagessen zum Schmauen (Schmecken und Kauen)
- 13.30 Uhr Geführter Rundgang auf dem neuen Filzbacher Denk- und Achtsamkeits-Weg
Unterwegs Impuls «Stress» an einem Outdoor-DenkOrt
- 17.00 Uhr Sinnes-Parcour
- 18.00 Uhr Festliches Abendessen
- 21.00 Uhr Tagesabschluss mit Achtsamkeit

Tag 2

7.30 Uhr	Start in den Tag mit Achtsamkeit
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Einführung in das 40-Tage-Training, Teil 2
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Praxis-Teil 1
12.00 Uhr	Mittagessen vom Buffet
13.15 Uhr	Fahrt auf der DenkBahn
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Praxis-Teil 2
16.30 Uhr	Abschluss

Nach 40 Tagen 3.5 Stunden «Wie-weiter-Workshop» bei Ihnen im Betrieb.

Nach den Intensiv-Achtsamkeits-Tagen durchlaufen die Teilnehmenden ein 40-Tage Achtsamkeits-Training, während dem Sie per E-Mail begleitet sind. Nach 40 Tagen und nochmals nach 6 Monaten Wiederholung der Online-Umfrage für individuelle Messbarkeit der Entwicklung.

Ihre Investition

Seminarpreis bis 12 Personen, inkl. Wie-weiter-Workshop, total 17.5 Stunden, CHF 4900.00
Weitere Personen auf Anfrage.

Zusätzlich Vollpensionspauschale je nach Hotelwahl inkl. Seminar-Package zwischen CHF 130.00 und 250.00

□ 3. Praxis-Training «Arbeitswelt 4.0» (1 Tages-Seminar)



Die (Arbeits)-Welt ist je länger je mehr unbeständig, ungewiss, komplex und mehrdeutig. Bereits heute – und Morgen erst recht – sind für nachhaltige Erfolge neue Kompetenzen gefragt:

Weniger Verstand dafür...

- instinktiv neue Ideen entwickeln
- rasche Entscheidungen treffen, auf Gegebenheiten die wir nicht kennen und die ausserhalb unserer bisherigen Wahrnehmung und Erfahrung liegen
- schnelle Reaktion
- erkennen, erspüren, wo Möglichkeiten liegen
- mehr Intuition, emotionale Intelligenz und Instinkt

Im Praxis-Training «Arbeitswelt 4.0» lernen Sie Techniken und Verhaltensweisen kennen, um Ihre Intuition, emotionale Intelligenz und Ihren Instinkt gezielter und effizienter einzusetzen.

Aus dem Inhalt

- Einführungs-Referat
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Emotionale Intelligenz
- Out of the Box-Techniken
- Bauchgefühl und Herz-Verstand
- Focusing
- Zahlreiche Übungen und Anleitungen, um das Gehörte zu erleben

Das Programm

8.30 Uhr	Einführungs-Referat
9.00 Uhr	Emotionale Intelligenz
10.00 Uhr	Pause
10.20 Uhr	Praxis-Tools 1.0 auf dem DenkWeg Filzbach oder Alternative
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Praxis-Tools 2.0 auf einer DenkFahrt auf der DenkBahn oder Alternative
15.00 Uhr	Pause
15.20 Uhr	Praxis-Tools 3.0
16.15 Uhr	Reflexion und Verankerung der Erfahrungen, Transfer in den Alltag
17.00 Uhr	Abschluss

Seminarpreis bis 12 Teilnehmende, 2 x 3.5 Stunden, CHF 2400.00

Optional DenkFahrt 12 x CHF 20.00 = CHF 240.00

Weitere Personen auf Anfrage.

Zusätzlich Tages-Seminarpauschale je nach Hotelwahl zwischen CHF 70.00 und 90.00

Hannes Hochuli

Projekte • Training • Coaching



Hannes Hochuli
Hinterdorfstrasse 23
CH-8753 Mollis GL

Mobile 079 523 00 56
Skype hannes_hochuli
info@hanneshochuli.ch

www.hanneshochuli.ch