

# 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 über dem Walensee.



”

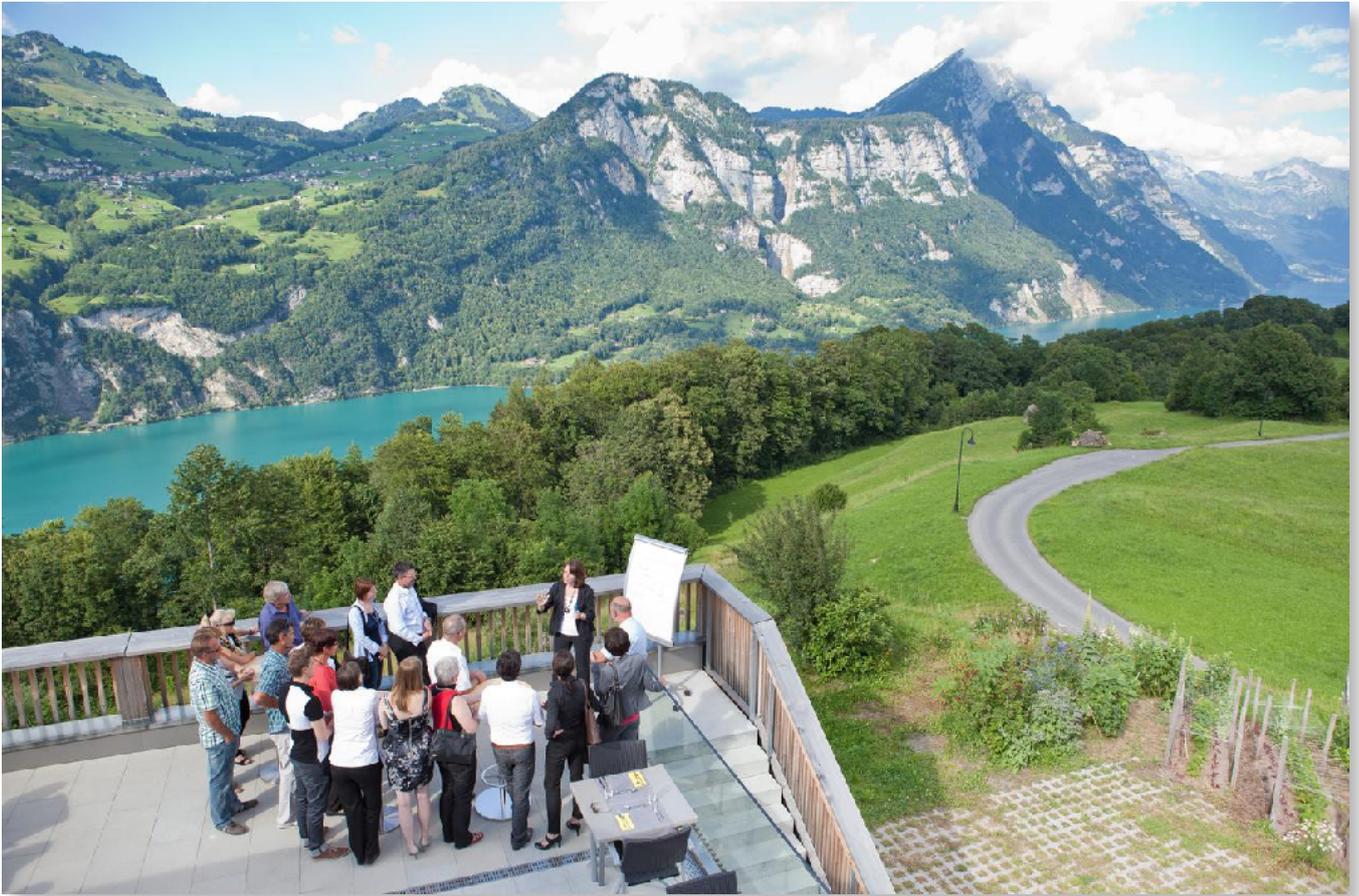
Als Projektleiter durfte ich in Glarus Nord die bestehende DenkWerkstatt um den Filzbacher Denk- und AchtsamkeitsWeg erweitern. Auf zwei wunderschönen Wegstücken sind je 4 Denk- und 4 Achtsamkeitsstationen aufgebaut.

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 Lihn\*\*\*, Filzbach — [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)
- lintharena Sport- und Freizeitzentrum, Näfels — [www.lintharena.ch](http://www.lintharena.ch)
- Hotel Ihrer Wahl in Ihrer Wunsch-Region



## 2. Wählen Sie das passende Achtsamkeits-Angebot 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 100.00

## ☐ 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 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
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. DenkWeg – GenussWeg



Das neue Angebot «DenkWeg – GenussWeg» führt durch wunderschöne Landschaftsräume über dem Walensee. Dabei lernt man drei Seminarhotels von der kulinarischen Seite kennen: Apéro, Hauptgang und Nachspeise erlebt man in drei unterschiedlichen Hotels der DenkWerkstatt. Lukullisch hochstehend sind die Gerichte thematisch gestaltet und laden sogar zum Rätseln ein. Zwischendrin ist die Gruppe mit dem Guide unterwegs auf dem DenkWeg, übt sich an überdimensionalen Denkspielen und lernt Praktisches rund um das Thema «Achtsamkeit». Ein gelungener Mix aus Bewegung, Natur, Tipps für den Alltag und Genuss. Ideal für Firmen, Vereine und Organisationen.

- Morgen-Angebot: 1. April bis 30. Oktober
- Nachmittag-Angebot: 1. April bis 30. September
- Führung bis 25 Personen mit DenkWeg-Projektleiter Hannes Hochuli
- >25 Personen zusätzlich mit DenkWeg-Erbauer Friedbert Nisius
- Ab 16 Jahren
- Maximal-Teilnehmerzahl: +/- 25/50 Personen
- Die Zeiten können ohne Problem um eine Stunde früher angesetzt werden
- Ausrüstung: Turnschuhe, sportive Kleidung im Schichtprinzip, evtl. Regenschutz

**Preis pro Person CHF 149.00**

- inkl Guide während der ganzen Zeit
- inkl. Achtsamkeits-Impulsen
- inkl. überraschender 3-Gang-Kulinarik
- inkl. alkoholische und nichtalkoholische Getränke sowie Kaffee

**[www.denkwerkstatt.ch](http://www.denkwerkstatt.ch)**

## □ 4. 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](http://www.hanneshochuli.ch)