

Gut Trögern
25.-27.9
oder
16.-18.10

Power-Weekend für Unternehmerinnen

Gemeinsam Stressmuster entlarven und aus der Stressspirale ausbrechen. Unter vier Augen Biofeedback einholen. Entspannen beim Yoga. Abends beim Feuer sitzen. Meditieren. Ängste und Sorgen weg atmen. Endlich wieder einmal die eigene Kreativität ausleben. Belastendes loslassen mit Klangschalen. Genusswandern mit Achtsamkeit. Den Gedanken Raum geben beim Schreiben. Dazwischen die Energie von Trögern spüren, sich auf Augenhöhe austauschen und Stärke für die Zukunft aufbauen. Vom Zuschauer zum Regisseur des eigenen Lebenserfolges werden. Beim Power-Weekend für Unternehmerinnen von Frau in der Wirtschaft Kärnten auf Gut Trögern dreht sich alles rund um Stress – aber ganz genussvoll und entspannt. Im Mittelpunkt steht Ihre mentale und psychische Stärkung.

Sie als Unternehmerin werden durch neues Wissen in die Lage versetzt, Stresssituationen zu erkennen und lernen, damit positiv umzugehen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich beruflich und privat ein Umfeld zu schaffen, indem Sie sich wohlfühlen und gern arbeiten. Selbst in herausfordernden Zeiten.

Detailinformationen auf den folgenden Seiten.

Wirtschaftskammer Kärnten, Frau in der Wirtschaft, Mag. Tanja Telesklav
T 05 90 90 4 – 731, E tanja.telesklav@wkk.or.at, W www.unternehmerin-ktn.at

Fotos by Anita Arneitz

Freitag – Anreise bis 8.30 Uhr, Start 9 Uhr

- Welcome mit dem Team von Frau in der Wirtschaft Kärnten
- Workshop Stressmanagement – persönliche Stressmuster entlarven
- Mittagessen
- Yoga
- Stressdiagnostik mittels Biofeedbackmessung
- Abendessen
- Zeit mit Feuer (Lagerfeuer oder Fackelwanderung)

Samstag

- Morgenmeditation
- Frühstück
- Workshop Stressmanagement – das persönliche Stressprofil kennenlernen
- Atemtechnik
- Mittagessen
- Einzelcoachings
- Kreativ-Workshop Floristik & Deko
- Klangschalen-Entspannung
- Abendessen

Sonntag, voraussichtliches Ende ca. gegen 16 Uhr

- Morgenmeditation
- Frühstück
- Schreibworkshop mit Genussspaziergang zum Fluss – mit neuen Methoden, um Ideen und Ziele zu Papier zu bringen sowie den Kopf frei zu schreiben
- Achtsamkeitstraining in der Natur
- Erinnerungsfoto
- Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Motto

Intelligenter und ganzheitlicher Umgang mit Stress, Frust, Druck und Problemen.

Ziel

- Bewusstmachung eigener Denkmuster, Einstellungen und Glaubensgrundsätzen.
- Selbstreflexion des eigenen Stressverhaltens und der Stressmuster, was oder welches Handeln unter Druck setzt.
- Erkennen der Handlungsstrategien bei unterschiedlichen Stressoren und Förderung des eigenverantwortlichen, lösungsorientierten Handelns.
- Zusammenhänge und Verständnis für Körper- und mentale Prozesse und deren Beeinflussbarkeit erkennen
- Spezifische Übungen und Werkzeuge zur täglichen Stressbewältigung

Ort

Das Workshop-Wochenende umfasst drei Tage und zwei Übernachtungen auf Gut Trögern. Das Gut Trögern liegt auf rund 1.000 Meter Seehöhe oberhalb der Trögerner Klamm, in der Nähe von Bad Eisenkappel, mit Blick auf die Karawanken, weitläufigem Garten, Kraftplätzen in der Natur, einer besonderen Kirche und Geschichte. Bereits bei der Anreise erleben Sie die Schönheit und Entschleunigungskraft der Trögerner Klamm. Weitere Infos: www.gut-troegern.at



Workshop-Trainerinnen

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. Das Leben stellt uns vor viele Herausforderungen. In schwierigen Lebensphasen begleite ich Menschen ein Stück ihres Lebensweges. Die Einzigartigkeit und die Stärken des Menschen zur Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und geistigen Ausgeglichenheit stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Meine Arbeitsweise ist geprägt von einer einfühlsamen, wertschätzenden Grundhaltung und von der festen Überzeugung, dass Niemand sein Problem besser lösen kann als der Betroffene selbst. Unter dem Motto: „Du kannst!“

Mag. Lydia Kienzer-Schwaiger, Arbeitspsychologin mit Schwerpunkt Stressmanagement und großer Erfahrung bei der Begleitung von Selbstständigen in der Burnout-Prävention, <https://lydiakienzer-schwaiger.com/>



„Ich bin eine kreative Denkerin und stark darin, Menschen auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene zu unterstützen, ihre Fähigkeiten zu stärken und ihre Ressourcen zu nutzen, um gesund und energievoll ihre persönlichen Lebensziele erreichen zu können. Ich liebe es, meinen TeilnehmerInnen einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen, damit sie sich ihrer Einzigartigkeit und ihrer Selbstwirksamkeit bewusst werden können. Ich sehe das Leben wie ein Puzzle, jeder von uns hat es selbst in der Hand, sein Lebensbild zu kreieren.“

Tanja Gratzer, Lebens- und Sozialberaterin, Yoga-Trainerin, <https://www.facebook.com/tanjagratzeryoga/>



„Ein Raum ohne Deko ist wie ein Leben ohne Lächeln. Ich bin Spezialistin für Dekorationen aller Art und gestalte mit Inspiration und Kreativität exklusiv für Sie. Mein Portfolio reicht von der individuellen Auftragsarbeit, über Mietdekoration, oder auch nur die Dienstleistung bis zu den Workshops. Vorwiegend verwende ich Naturmaterialien und stabilisierte Blumen, die ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit echt sind und lange Freude bereiten.“

Christine Goldbacher, Floristik-Dekoqueen und Raumgestalterin, <https://www.traumhaft-deko.at/>



„Schreiben hat viel mit Wachsen zu tun. Und Schreiben kann jeder lernen. Es ist eine uralte Kulturtechnik, ein Handwerk. Zuerst gibt es eine Idee, zart und verwundbar wie ein kleines Pflänzchen. Um groß und stark zu werden, braucht sie Zeit, eine gute Umgebung und regelmäßige Pflege. Das gilt für Texte genauso wie für uns selbst.“

Mag. Anita Arneitz, Trainerin fürs kreative Schreiben, Multimediajournalistin und Bestsellerautorin,
www.anitaarneitz.at und www.anitaaufreisen.at



Foto: Matthias Eichinger

Kosten

Das Power-Weekend für Unternehmerinnen hat einen Wert von rund 1.500 Euro und umfasst folgende Leistungen: alle Workshops und Einzelcoachings inkl. Biofeedback, zwei Übernachtungen mit Verpflegung auf Gut Trögern.

Sonderpreis für Unternehmerinnen 2020:	780 Euro
abzgl. Zuschuss von Frau in der Wirtschaft	-300 Euro
Gesamtpreis pro Teilnehmerin	480 Euro (vorab zu zahlen)

!!! TIPP !!!

Zusätzlich können Unternehmerinnen den Gesundheitshunderter der SVS beantragen und sich so nochmals 100 Euro zurück holen. Alle Infos online auf: <https://www.svs.at/cdscontent/?contentid=10007.817071&portal=svsportal>

Zwei Termine stehen 2020 zur Auswahl:

Freitag, 25. September, ab 8.30 Uhr bis Sonntag, 27. September 2020, 16 Uhr
Freitag, 16. Oktober, ab 8.30 Uhr bis Sonntag, 18. Oktober 2020, 16 Uhr

Schnell anmelden per E-Mail an tanja.telesklav@wkk.or.at. Max. 10 Teilnehmerinnen pro Termin. Die Plätze werden nach dem „First-come-first-serve-Prinzip“ vergeben.

Was mitnehmen?

Der Dresscode ist locker-leger. Für die Yoga- und Entspannungseinheiten bietet sich bequeme Kleidung an, für den Genussspaziergang am Sonntag wird gutes Schuhwerk und Wanderbekleidung empfohlen.

Erinnerungsfoto

Wer möchte, hat vor Ort die Möglichkeit ein Erinnerungs- bzw. Porträtfoto in der Natur zu machen, welches nach dem Power-Weekend kostenlos verwendet werden kann. Das Mini-Shooting basiert auf absoluter Freiwilligkeit und stellt kein Muss dar. Es ist weder notwendig zum Friseur zu gehen noch Make-up mitzunehmen. Das Foto soll für Sie eine persönliche Erinnerung an die Momente sein, die Sie an diesem Wochenende erleben werden.

Infrastruktur

Zu Gut Trögern führt eine 1,8 kilometerlange Forststraße, die mit einem normalen Auto befahrbar ist. Alle, die lieber mit einem Shuttle hoch fahren möchten, können sich vorab melden. Auf Gut Trögern gibt es alles an Infrastruktur – Strom, Heizung, Verpflegung etc. Nur um den Handyempfang oder das Internet ist es schlecht bestellt. Daher bitte damit rechnen, dass Sie während der drei Tage komplett offline sind.



Verpflegung

Das Gut Trögern setzt auf Regionalität verwöhnt Sie täglich mit frisch gekochten Gerichten vor Ort. Einfach und köstlich. Auf Wunsch wird auch Vegetarisches serviert. Getränke und Alkohol sind vor Ort selbst zu bezahlen. Frühstück, Mittag- und Abendessen sind im Preis inkludiert.

IMG_5787-2

Gut Trögern Foto Anita Arneitz (2)

IMG_5793-2

Sie haben noch eine Frage?

Wirtschaftskammer Kärnten, Frau in der Wirtschaft, Mag. Tanja Telesklav

T 05 90 90 4 – 731, E tanja.telesklav@wkk.or.at, W www.unternehmerin-ktn.at

