

## **Weitere Angebote**

- **Selbstorganisation und Bewusstseinsweiterung**  
3 Blocks à 3 Tage

### **Inhalte:**

Selbst-Organisation, Selbst-Kompetenz, Selbst-Reflektion, Lebensqualität, Intuition und Sinnhaftigkeit, kreative Lebensgestaltung

### **Kosten:**

Gesamtbuchung €1.200,- + MwSt  
Einzelseminar € 420,- + MwSt  
Selbstzahler ./ 20 %.

- **Coaching und Re-Creation**  
Ein spezielles Angebot  
einzeln oder in der Gruppe  
5 Tage oder 2 x 2,5 Tage

### **Inhalte:**

- Ressourcen-Findung
- konstruktiver Umgang mit Stress
- kreative Konfliktlösung
- Erhöhte Wertschätzung der eigenen Potentiale und deren strategische Umsetzung, beruflich und privat
- Ganzheitliche Maßnahmen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Befindens

**Fordern Sie bei Interesse  
bitte weitere Unterlagen an.**

## **Bewusstseins-Seminare und Persönlichkeits-Training**

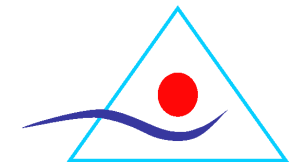
- **Sinn**  
der Seminare ist, die inneliegenden Fähigkeiten und Anlagen bewusst zu machen und sie in den täglichen Erfahrungs- und Handlungsbereich zu integrieren. Es kommt zu einer Anhebung der Lebensenergie und Bewusstseinsweiterung.
- **Inhalte und Methoden**  
Selbsterfahrung, Coaching, Trainer-Inputs, Einzel- und Gruppenreflexion, meditative und kontemplative Methoden, Gestaltarbeit
- **Veranstaltungsort**  
Zentrum Gutlersberg, Simbach/ Inn.  
Es stehen einfache Ein- oder Mehrbett-Zimmer am Hof oder Komfortzimmer in umliegenden Hotels zur Verfügung.  
Übernachtung und Verpflegung wird gesondert abgerechnet.
- **Die Seminare** finden bei einer Teilnehmerzahl von minimal 6 und maximal 12 Personen statt.
- Zur Beantwortung weiterer Fragen stehen Ihnen Frau Simon im Sekretariat oder Frau Merges-Wimmer zur Verfügung.

## **Persönlichkeits- Training**

**Erfolgreich  
denken, fühlen und handeln**

**13.02. – 15.02.04**

mit  
**Stephanie Merges**  
Psychologin, Heilpraktikerin  
Coach, Trainerin



### **Zentrum Gutlersberg**

84359 Simbach a. Inn, Gutlersberg 7  
Tel.: 08574/ 912577 . Fax 08574/ 9125 79  
e-mail: [stephanie.merges@web.de](mailto:stephanie.merges@web.de)  
[www.stephanie-merges.de](http://www.stephanie-merges.de)

## ***Die eigene Größe leben***

Nelson Mandela sagte:

*„Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
die uns am meisten Angst macht.  
Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant,  
großartig, phantastisch zu nennen?  
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen!“*



Später sagt er:

*„Wir sind alle dazu bestimmt, zu leuchten.“*

Wenn Sie sich innerlich aufrichten und zu Ihren Absichten und Träumen stehen, können Sie Ruhe in sich spüren. Alles Überflüssige, Nebensächliche fällt ab. Sie fühlen Ihre Kraft und Tiefe und stehen in Verbindung mit Ihrem Sein.

Um beruflich und privat glücklich und erfolgreich zu sein ist es wichtig, sich selbst der beste Partner zu werden. Nutzen Sie Ihre schöpferischen Kräfte. Lernen Sie Ihre Energien zu konzentrieren und konstruktiv für Ihr Leben einzusetzen.

## ***Ziele und Inhalte***

- 1. Effizienz steigern**  
Eigene Ziele (beruflich wie privat) kennen  
Sich selbst wertschätzen können  
Persönliche Stärken verstärken
- 2. Di-Stress vermeiden/ abbauen**  
Aufmerksame Gelassenheit beherrschen  
Mentale, emotionale und körperliche Spannungen erkennen und abbauen können  
Energien reaktivieren können
- 3. Ressourcen erweitern**  
Kreativ und proaktiv interagieren können  
Mit der „Inneren Weisheit“ kommunizieren und sie nutzen können  
Im „Hier und Jetzt“ agieren können

## ***Methoden***

Die Ziele und Inhalte werden erfahrbar gemacht durch:

- Einzel- und Kleingruppenreflexionen
- Trainer Inputs
- Meditative und kontemplative Methoden
- Körperarbeit
- Impulstheater
- Gestaltarbeit

## ***Stephanie Merges-Wimmer*** *Trainerin*



Seit 25 Jahren in eigener Praxis tätig, leitet Bewusstseins-Gruppen, bildet aus, schreibt Bücher und Fachartikel.

Ihr Angebot richtet sich an Menschen, die ihr Leben effektiver, bewusster und erfolgreicher gestalten wollen.

## ***Kosten des Seminars***

€400,- + MwSt. für Firmen  
€350,- inkl. MwSt. für Selbstzahler