



# **HYGGETREAT**

“Klausur”

In die Ruhe kommen und neu denken



# EIN HYGGETREAT FÜR DIE BESINNUNG AUF DAS WESENTLICHE.

Oben auf dem Berg – für den Überblick. Für die reine Luft. Für den tiefen Atem.

Ob auf dem Ritten oberhalb von Bozen in Südtirol in einem liebevoll restauriertem historischen Bauernhaus oder oberhalb von Garmisch-Partenkirchen am Kreuzeck im hundert Jahre alten Berghaus, ebenfalls außergewöhnlich restauriert. Beide Häuser verfügen über den Komfort eines vier-Sterne- Hauses und bieten gleichzeitig absolute Individualität; Sie werden die einzigen Gäste sein und genießen völlige Ungestörtheit.

Ein exklusives Hyggetreat – ein Rückzug besonderer Art – zwei Tage sind für die Klausur angedacht. Eine wichtige, vielleicht sogar grundlegende Entscheidung will und muss gefällt werden, ob im Rahmen eines M&A-Themas oder einer Marketingstrategie. Oder vielleicht müssen Sie auch grundlegend über eine Neuausrichtung eines bestimmten Geschäftsbereiches nachdenken. Die besten Ideen kommen oft jenseits von Whiteboard und Flipchart – Kreativität entfaltet sich am liebsten in der Natur bei wenig Ablenkung. Dieses HyggeTreat bettet Ihre Klausur ein – Konzentration und Kontemplation. Wenn der Geist klar ist und zur Ruhe kommt, wird auch die Entscheidung klar. Atem-Meditationen und -techniken sowie kurze Coachings bilden das Rahmenprogramm Ihrer Klausurtagung und geben Basis, sammeln ein, schaffen Ausgleich, klären den Geist und mehren mentale Kreativität – Perspektivenwechsel können entstehen, der Geist kann neu denken. Bei diesem Beispiel sind für Ihre reine Klausurbesprechung 9,5 Stunden vorgesehen.



# DAS PROGRAMM

(Beispiel Kreuzjochhaus, Garmisch)

## Freitag im Oktober 2019

### Zwischen 15 und 16 Uhr

Ankunft Kreuzjochhaus. Aufstieg entweder per pedes oder mit der Gondel. Gepäcktransport ist optional.

### 16 Uhr

Begrüßung bei Apfelstrudel und Kaffee bzw. erfrischenden Getränken

### 17 bis 17.30 Uhr

Atem-Mediation zum Ankommen

### 17.30 bis 18.30Uhr

Start Ihres Klausur-Meetings, das Sie selbstständig leiten. Oder wünschen Sie lieber einen neutralen Moderator, der Ihre Klausur begleitet?

### Ab 18.30 Uhr

ist die Sauna angestellt und derweil wird wahlweise angeboten:

### 18.30bis 20 Uhr

3 x Kurz-Coachings (je 25 Min):

Parallel dazu

3 x Atem-Massage (je 25 Min.):

### Ab 20 Uhr

Beispielsweise ein rustikales Hüttenbuffet zum Abendessen



## Samstag im Oktober 2019

### Ab 6.30Uhr

steht Tee oder Kaffee bereit

### 7.30 bis 8 Uhr

morgendliche Atem-Meditation

### 8 bis 9 Uhr

Bergfrühstück

### 9 bis 12 Uhr

Ihr Klausur-Meeting

### 12 bis 13 Uhr

Als Lunch wird ein leichter Imbiß angeboten

### 13.00Uhr bis 14.00Uhr

Entspannende Atem-Übungen und Atem-Techniken, die helfen im hochtourigen Joballtag wieder in die Ruhe zu finden. Neben dem praktischen Üben bringt etwas theoretisches Wissen zum Atem Kopf, Körper und Seele zusammen.

Parallel sind auch zwei Kurz-Coachings möglich (je 25 Min.)

### 14 bis 17 Uhr

Ihr Klausur-Meeting

### 17 bis 17.30Uhr

Ein nachmittäglicher Pausen-Snack

### Ab 17 Uhr

wird die Sauna angestellt und derweil wird wahlweise angeboten:

### 17.30 bis 19.30Uhr

4x Kurz-Coachings (je 25 Min):

Parallel dazu

4 x Atem-Massage (je 25 Min.):

### Ab 20 Uhr

Beispielsweise ein Alpen-BBQ zum Abendessen



## Sonntag im Oktober 2019

### **Ab 6.30Uhr**

steht Tee oder Kaffee bereit

### **7.30 bis 8Uhr**

morgendliche Atem-Meditation

### **8.00 bis 9Uhr**

Bergfrühstück

### **9 bis 11.30 Uhr**

Ihr Klausur-Meeting und Resümee

Anschließend ist auch schon wieder Zeit das Gepäck zusammenzupacken.

### **Ab 12 Uhr**

Heißt ´s sich vom Kreuzjochhaus zu verabschieden – aufgetankt mit viel guter frischer Bergluft, vollem Atem und freien Geist trägt Sie die Gondel zu Tal oder vielleicht ja auch Ihre eigenen Füße.



# DER ATEM – ANNE ASCHENBACH

Ich freue mich sehr über Ihr Interesse an dem Atem-Retreat. Das Retreat ist geboren worden aus meiner mannigfaltigen Erfahrung in meinem Berufsleben.

Von Haus aus Philologin war ich für viele Jahre ausschließlich in der Wirtschaft im M&A-Geschäft tätig. Daher sind mir das berufsbedingte Thema Stress gut vertraut. In meiner atemtherapeutischen Praxis arbeite ich zum einen mit Managern, die genau die Themen extremer Belastung, des Druckes der schnellen Entscheidungen und der exzellenten Leistungsanforderungen, des übervollen Terminkalenders und der ganzen Bandbreite der damit einhergehenden Ängste mit sich tragen. Wesentlich ist das hohe Tempo, das verführt in die dauerhafte Eile und in die Kurzatmigkeit aufgrund Stress zu geraten.

Auf der Zielgeraden ist ein gesunder Stress für die Leistungsfähigkeit effizient, doch auf Dauer wandelt sich der gesunde Stress (Eustress) in einen negativen Stress (Distress). Und hier setzt meine Arbeit mit dem Atem an: Wie gelingt es, uns über den Atem, der Teil unseres autonomen Nervensystems ist und welches eben auch die Stressregulation beheimatet, in die Ruhe und in die Gelassenheit zu kommen?





# **DAS KURZ-COACHING – ZUM BEISPIEL MIT DR. RAINER EGGBRECHT**

Dr. phil. Rainer Eggebrecht ist Gründer des igf-Instituts. Er ist Ausbilder in Gesprächs- und Focusing-therapie sowie offizieller Focusing-Koordinator Deutschland. Er studierte Soziologie, Psychologie und Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München, welches er mit der Promotion beendete. Zudem hatte er ein dreijähriges Stipendium am Max-Planck-Institut in Verhaltensforschung. Seine therapeutischen Qualifikationen sind Ausbildungen und Therapeutenzertifikate in Gesprächstherapie (GwG), Focusing und Focusingtherapie (Eugene Gendlin), sowie Fort- und Weiterbildungen in Psychosynthese, Logotherapie, Psychodrama, systemischer Therapie, u.a.

Während seiner langjährigen Berufstätigkeit hatte er Dozententätigkeiten an diversen Bildungseinrichtungen inne, z.B. Bayerisches Landesjugendamt, Goethe-Institut München, ASD (Allgemeiner Sozialdienst), Evangelische Akademie München. Sowie Trainings bei Bertelsmann, Ritter Sport, der Deutsche Luft- und Raumfahrt, Stadtwerke München und Augsburg, u.a.

