

NextHealth Business Retreat

Rückzug, Reflexion und neue Perspektiven

**Erfolg und Lebensbalance sind vereinbar -
Erfahren Sie dazu mehr auf den folgenden Seiten...**



Unser Konzept - Ihr Erlebnis

*„Lebenskunst besteht darin, die eigene Natur mit der eigenen Arbeit in Einklang zu bringen.“
(Luis de Leon)*

Wer von uns hat nicht persönliche Themen, für die das Entdecken einer Lösung endlich einmal etwas mehr Zeit und Muße erfordern würde?

Man braucht kein Problem, um vom Retreat zu profitieren. Es genügen ein Thema, ein Wunsch oder Bedürfnis, akute Veränderungen oder eine anstehende Entscheidung.

Wir werden, was wir denken, essen und tun. Viele von uns arbeiten sich - mit viel Zeit und Energie - die Leiter des Lebens hinauf und nicht wenige stellen oben angekommen fest, dass diese Leiter an einer „ungünstigen“ Wand lehnt. Verfehlen Sie gerne Ihr Ziel?

Was können Sie tun, um mehr Lebensbalance zu erlangen im körperlichen und geistigen Bereich?
Wie können Sie besseren Zugang zu Ihren Ressourcen erlangen, um mit guten Gefühlen bessere Entscheidungen zu treffen?

Reflexion und Introspektion sind wesentliche Führungskompetenzen im Kompetenzfeld der Individualkompetenz und nach unserer Führungsstudie ist „Selbstmanagement“ für viele Führungskräfte sehr wichtig.

Der Begriff „Retreat“ steht im Englischen für Rückzug. Unser Retreat ist ein gut betreutes Coachingformat mit viel Zeit und Interventionen, sich einmal drei Tage mit sich selbst zu befassen, so können Sie den Workshop auch unter dem Aspekt der Fortbildung für wichtige (Selbst-)Führungskompetenzen betrachten. Es geht um den Rückzug aus dem Gewohnten, um auf allen Ebenen mehr Kontakt zu sich und seinen eigenen Bedürfnissen zu erlangen und - ganz nebenher - Zugänge zu verborgenen Potenzialen und Energiereserven in Körper, Seele und Geist zu entdecken! Ein Weg dorthin kann über das Erleben anregender Gegensätze führen; es geht um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Schnelligkeit und Langsamkeit, anregende Gespräche und klärende Stille - und zwar körperlich und geistig.

Eine zur Bewegung einladende ursprüngliche Natur, gutes Essen und das eine oder andere lockere Gespräch runden das Wochenende ab, das neben allen neuen Erfahrungen auch Freude bereiten soll und einprägsam erlebt wird.

Gönnen Sie sich die Gelegenheit, in Ihren Themen im Rahmen einer optimalen, achtsamen und anregenden Umgebung die Chancen zu entdecken!

Ihre Gastgeber, Begleiter und Coaches

Dipl. Vw. Pia Drauschke & Dr. med. Stefan Drauschke haben mehr als 20 Jahre Erfahrung als Führungskräfte bzw. Unternehmer im Gesundheitswesen gewirkt, bevor sie die NextHealth ins Leben gerufen haben, um anderen ihre Erfahrungen nützlich werden zu lassen. Es geht immer um die professionelle, engagierte und achtsame Begleitung von Veränderungsprozessen - sowohl in der Moderation von Großgruppen und Teams als auch für Einzelpersonen im Coaching.



Frau Bettina Bildstein ist Trainerin und Coach, diplomierte Fitnesstrainerin und Sporttherapeutin.

Der Ort

Unser Rückzugsraum ist das **Landhaus Himmelfort am See** in Brandenburg, malerisch gelegen und von Natur, Wald und Ruhe umgeben. Weitere Informationen unter: www.landhaus-himmelfort.de



Die vier Elemente unseres Retreats

Wasser

Gespräche und Coaching:



In angemessenen Coachingformaten werden eigene Ziele geklärt, persönliche Themen platziert und es besteht die Möglichkeit, diese sowohl in der Gruppe als auch in Einzelgesprächen zu reflektieren. Die persönliche Privatsphäre bleibt immer gewahrt, zumal eigene Lösungen immer etwas ganz „Persönliches“ sind.

Erde

Stille und Reflexion:



Diese Zeit gehört Ihnen allein und soll Ihnen helfen, mehr Kontakt zu sich selbst und Ihren Wünschen, Bedürfnissen, Denkmustern und Zielen zu erlangen sowie liebevolle Offenheit und Versöhnung mit der Vergangenheit.

Feuer

Bewegung und Schnellkraft:



Im Wechsel werden wir für Gesundheit und Ausdauer Leichtlaufen und Qigong-Übungen in einfachen, fließenden Bewegungen praktizieren. Wir arbeiten mit unserem Atem und erproben Durchsetzen, Ausweichen sowie zielgerichtete Kraftentfaltung als Sinnbild für die Anforderungen im Geschäftsalltag.

Luft

Ruhe und Entspannung:



Angenehme körperliche und geistige Entspannung und die Abwesenheit des „internen Dialogs“ werden von vielen als sehr erfüllend und regenerierend beschrieben. Es geht um die Faszination der Fokussierung nach innen, den „leeren Spiegel“ und Meditation im besten, einfachsten Sinne.

Ablauf des Business Retreats

Tag 1: Ankommen, Themenauswahl und -fokussierung

Tag 2: Zielfindung, Introspektion, Loslassen und Erkenntnisgewinn

Tag 3: Umsetzungs- und Lösungsideen generieren, Maßnahmen auswählen

Tag 4: Integration und Abschluss

Tägliche, gemeinsame Mahlzeiten

Frühstück: 08.30 - 09.45 Uhr

Mittagsimbiss: 13.45 - 14.45 Uhr

Abendessen: 19.30 - 21.00 Uhr

1. Tag: Samstag

Ankommen, Themenauswahl und -fokussierung

Tagsüber

Individuelle Anreise, Come Together, Kennen lernen und Umgebung erkunden

16.00 Uhr

Einführung und Grundlagen für erfolgreiche Veränderungen

Gegenseitige Vorstellung

Erwartungen und Spielregeln

Vereinbarkeit von Erfolg und Lebensbalance

Individuelle Themen individuell fokussieren

19.30 Uhr

1. gemeinsames Abendessen

2. Tag: Sonntag

Zielfindung, Introspektion, Loslassen und Erkenntnisgewinn

Erfolge voraus träumen - Wünsche sind Vorboten unserer Fähigkeiten

Die Welt um uns herum ändert sich ständig - und die Veränderungsgeschwindigkeit kommt einem immer schneller vor. Wer klare Ziele hat, kann sich vor allem in turbulenten Zeiten besser orientieren, denn die Ziele weisen den Weg und zeigen dadurch die eigenen Prioritäten auf. Je klarer Ihre Ziele sind, je selbstbestimmter können Sie Ihren Weg gehen.

07.30 - 08.15 Uhr	Bewegung, Entspannung und Qigong Erstes Leichtlaufen und Übungen aus dem Formenkreis des Qigong
10.00 - 12.15 Uhr	Gespräche und Gruppencoaching Individuelle Arbeit an Ihrem Thema, Werten und Wünschen
12.30 - 13.30 Uhr	Bewegung und Schnellkraft (1) Einfache Übungen und Bewegungsformen aus verschiedenen Sportarten für die symbolische Übertragung auf den beruflichen Alltag
14.45 - 17.45 Uhr	Zeit der Stille, Reflexion und Einzelcoaching Jeder hat die Möglichkeit sich zurückzuziehen, Stille zu genießen und/oder im Einzelgespräch Themen zu klären.
17.45 - 19.15 Uhr	Bewegung, Schnellkraft (2)
21.00 - 22.15 Uhr	Feedback, Klärung von Fragen, Integration und Entspannung In der Gruppe geben wir wertschätzendes Feedback, integrieren die Erfahrungen des Tages und ziehen eine erste Erfolgsbilanz.

3. Tag: Montag

Umsetzungs- und Lösungsideen generieren, Maßnahmen auswählen

07.30 - 08.15 Uhr	Leichtlaufen Langsames Laufen im „Gesprächstempo“ und Qigong
10.00 - 12.15 Uhr	Gespräche und Entspannung Arbeit mit Antreibern und Glaubenssätzen (Belief-System) Kollegiales Teamcoaching (Reflecting Team)
12.30 - 13.40 Uhr	Bewegung und Schnellkraft (1)
14.45 - 17.00 Uhr	Zeit der Stille, Reflexion und Einzelcoaching bis 15:30 Uhr mit je einem Slot
17.00 - 17.45 Uhr	Gruppencoaching: Arbeit mit Glaubenssätzen
17.45 - 19.00 Uhr	Bewegung, Schnellkraft (2)
20:45 - 22.00 Uhr	Feedback, Klärung von Fragen, Integration und Entspannung

4. Tag: Dienstag

Integration und Abschluss

07.30 - 08.15 Uhr	Leichtlaufen
10.00 - 12.30 Uhr	Integration und Abschluss
Ab 13.00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang und individuelle Abreise

Unseren NextHealth Business Retreat Film und viele Teilnehmerfeedbacks gibt es hier:
<https://www.nexthealth.de/business-retreat/>

Nutzen - Was haben Sie von dem Retreat-Workshop?

Mehr Klarheit, mehr Gelassenheit, mehr Willen, mehr Muße, mehr Bewegung, mehr Genuss und mehr Techniken ...

Sie haben endlich einen Termin mit sich selbst, um sich mit Muße und Ruhe Ihren eigenen wichtigen Themen zu widmen und individuelle Lösungen zu entwickeln.

Sie lernen verschiedene Zugänge und Techniken für das „Loslassen“ kennen - ebenso wie einfache Wege zu mehr Bewegung.

Sie erkennen mehr von Ihren inneren Werten, Antriebern, Bedürfnissen und Überzeugungen.

Der Workshop vermittelt wichtige Kompetenzen zur Selbstführung wie beispielsweise Introspektion, Reflexivität und Flexibilität sowie Techniken, die Sie zukünftig auch in Ihrem Business-Kontext anwenden können.

Sie haben die Gelegenheit zum intensiven Einzelcoaching.

Sie gewinnen Abstand und finden dabei neue Lösungen für Ihre Themen.

Bei aller Individualität - der Kontakt und der Gedankenaustausch mit anderen interessanten Menschen am Rande dieses außergewöhnlichen Formates bringt Sie auch persönlich weiter.



Teilnehmer-Feedbacks

„Es fühlt sich alles sehr gut an und ich habe das Gefühl endlich an,- und innerlich zur Ruhe zu kommen...“

“ Es war ein gelungenes Seminar mit einem Mix aus Gesprächen, Bewegung, Entspannung und Meditation für kurz- und langfristige Stressbewältigung. Individuelle Herausforderungen und Probleme konnte jeder für sich bearbeiten. Vielen Dank, es hat mir sehr gefallen und ich hoffe noch weitere Seminare von „NextHealth“ besuchen können.“

„Danke für diese wertvolle Zeit mit Euch allen in diesem schönen Ambiente.“

„Eure spannende Mischung aus Meditation, Analyse und Bewegung in einer kleinen Gruppe, bei voller Wahrung der individuellen Privatsphäre des einzelnen Teilnehmers/ der einzelnen Teilnehmerin, ist wirklich einmalig. Ihr habt mich moderat aber bestimmt, angenehm professionell aus meinem lieb gewonnenen Gleichgewicht gebracht.“

„Die Art und Weise, wie wir etwas wahrnehmen, bestimmt die Bedeutung und Wirkung der Wahrnehmung.“

„Durch die sehr gute Arbeit in den drei Tagen habe ich es geschafft, meine Einstellung zu den mich umgebenden Rahmenbedingungen dergestalt zu verändern, dass ich nun wieder positive und konstruktive Ideen einbringen kann (sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privaten).“

„Sehr gute Mischung aus Input, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Stille, Natur und Bewegung.“

„Es waren drei wunderbare Tage hier am See in einer traumhaften Umgebung und mit einem hochmotiviertem Trainerteam, die unterschiedliche Aspekte abdecken. Ich kam mit einer gewissen Skepsis hierher, aber ich muss sagen, der Block, den wir hier erlebt haben, diese 72 Stunden, sollte wirklich jeder machen. Es tut gut, man lernt Techniken der Selbstreflexion, man lernt Dinge zu hinterfragen, zu denen man sonst keine Zeit zu haben glaubt. Vor ein paar Tagen hätte ich noch gesagt „keine Zeit“, mittlerweile sage ich „keine Zeit zu haben glaubt“. Es waren wirklich gute Tage und ich kann es nur empfehlen.“

„Der Business Retreat hat meine Erwartungen voll übertroffen. Es war eine wunderbare Zeit, ich habe mich sehr gut erholt und habe sehr viel gelernt und habe mir neue Ziele gesteckt und bin mir sehr sicher, dass ich diese Ziele auch erreichen werde.“

„Ich habe ein tief schlummerndes Bedürfnis erkannt - mit permanenten Auswirkungen auf mein Verhalten.“

„Es gab sehr viele fruchtbare Gespräche und das Einzelcoaching, aber was auch wichtig war, die eigenen Glaubensgrundsätze zu hinterfragen. Ich fahre jetzt mit deutlich mehr Klarheit und deutlich entspannter zurück nach Berlin ins Business.“

„Ich bin viel ruhiger geworden, es geht mir ausgezeichnet, ich habe viel Ruhe mitgenommen und Entspannung und freue mich jetzt auf meinen Alltag, auf meine Kinder.“

„Ich habe den Retreat sehr genossen und habe für mich sehr viel Positives herausziehen können. Ich bin aus einer ganz akuten Konfliktsituation hierhergekommen und habe hier einen sehr guten inneren Abstand dazu gewinnen können auf der Basis der Integration aller möglichen Bestandteile, die der Retreat mir geboten hat. Einmal das mentale inhaltliche, dann aber auch die Entspannungstechniken und die Stille und Ruhe, die ich genießen konnte.“

„Die Teilnahme am Retreat war eine hervorragend eingesetzte Investition. Ich habe viel mitnehmen können für den beruflichen Alltag und für die Verknüpfung mit dem Privatleben. Ich glaube ich habe viele Antreiber identifiziert, mit denen ich künftig anders umgehen kann. Hut ab, Kompliment an das Team, an die Vorbereitung und Durchführung.“

„Erkenntnis: Kein Problem ist unlösbar.“

FAQ: Frequently Asked Questions - Häufig gestellte Fragen

Wie viel Zeit für ein individuelles Coaching wird für mich/jeden einzelnen zur Verfügung stehen?

Wir haben im Ablauf täglich individuelle Zeit eingeplant, die für Coaching oder für persönliche Stille verwendet werden kann. Bei zwei anwesenden Businesscoaches und einer dritten Trainerin für Bewegung und Entspannung mit je zwei Stunden am Tag ergeben sich so 12 Stunden echte Coachingzeit für alle Teilnehmer. Die einzelnen Gespräche werden terminiert und daneben gibt es noch genügend Zeit bei den Mahlzeiten, abends und beim Laufen, um sich intensiv auszutauschen. Jeder wird nach dem Retreat mit wirksamen Ergebnissen oder neuen Erkenntnissen ausgestattet sein. Wir wahren Ihre persönliche Privatsphäre auf jeden Fall!

Werde ich den sportlichen Anforderungen gewachsen sein?

Ja, da wir nur „leichtlaufen“ werden. Das ist Laufen mit einer Geschwindigkeit, bei der man sich locker unterhalten kann. Außerdem können wir je nach Gruppenzusammensetzung zwei parallele Gruppen bilden; die eine zielt auf 20 Minuten Laufzeit mit geringem Tempo, die andere auf ca. 40 Minuten mit mittlerer Geschwindigkeit. Denkbar ist auch lediglich Nordic Walking, dies kann vor Ort gerne abgestimmt werden. Das Aufwärmen und Qigong werden vorher und nachher gemeinsam durchgeführt. Im Vordergrund soll das Gruppenerlebnis und die Bewegung für den Körper stehen und nicht Anstrengung, Höchstleistung oder Sport! Es wird sich sicher jeder auf seinem Konditionsniveau wohl fühlen können. Und die „Nicht-Läufer“ die lieber ruhen wollen, haben die Gelegenheit dazu.

Ist eine Teilnahme als Paar möglich/ was hat eine Teilnahme als Paar für Vorteile/Zusatznutzen?

Wir selbst haben als Paar einen großen Teil unserer Ausbildungen gemeinsam besucht, während wir die Übungsteile - i.d.R. mit Dritten - absolviert haben. Abends konnten wir gemeinsam Erfahrungen austauschen und integrieren. Gemeinsam zu wachsen und Grenzen zu überschreiten kann für Paare außerordentlich belebend sein, wenn ansonsten alles stimmt. Dies ist somit für manche eine tolle Chance, für manche mag es besser sein allein zu kommen. Dies können wir gerne vorab bei einem telefonischen „Beratungsgespräch“ mit den jeweiligen Interessenten besprechen.

Ist der Workshop irgendwie „esoterisch“?

Wir werden mit Körper und Geist arbeiten und entspannen, ganz den natürlichen Bewegungsformen und Energien folgend, ohne jeden „religiösen“ oder sonst ideologisch gefärbten Inhalt.

In wie weit ist meine Privatsphäre durch die Arbeit in der Gruppe gefährdet?

Ihre Privatsphäre wird immer gewahrt sein und Sie können zu jeder Zeit selbst bestimmen, wie viel Sie von sich preisgeben möchten. Auch im Bezug auf die Einzel- und Coachinggespräche bleibt Internes immer intern und nichts wird in die Gruppe getragen, was Sie nicht „veröffentlichen“ möchten, ein wie auch immer geartetes „Seelenstriptease“ ist ausgeschlossen.

Warum findet der Business Retreat gerade in Himmelfort statt?

Es ist wichtig, eine andere Umgebung als sonst für den Retreat zu nutzen - und dabei etwas Abstand von zu Hause bzw. vom Business-Alltag zu haben. Wir sind in einer liebevoll eingerichteten Landhaus-Villa direkt am Haussee in Himmelfort, etwa 90 km nordwestlich von Berlin. Die Villa verfügt über Apartments und Doppelzimmer in privater Atmosphäre mit schönem Ambiente, Stil und Komfort und gehört mit Sicherheit zu einer der schönsten Ferienanlagen der Region Berlin-Brandenburg.

Informationen zur Anreise können Sie unserem Programm-Flyer entnehmen.

