

## **3-tägiger RESILIENZ-RETREAT im Aromareich in Österreich**

*Nimm Dir Zeit für den wichtigsten Menschen in deinem Leben – DICH!*

**AKZEPTIERE, WAS IST...**



### **Termine:**

AROMAREICH, 9231 Köstenberg, Kärnten

22.- 24. Juni 2023

29. Sept. – 01. Okt. 2023

28.- 30. Juni 2024

18.- 20. Okt. 2024

### **Informationen:**

In diesen drei Tagen bekommst Du die Highlights an Informationen aus meinem gesamten gesundheitlichem Repertoire! Ein Potpourri meiner eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit Sportverletzungen, Burnout und Morbus Crohn- mentale, emotionale und körperliche Lösungen, will ich an dich weitergeben. Nutze diese 3 Tage als Startschuss, Erinnerung oder Erholung – je nachdem was Du in Deiner aktuellen Situation brauchst.

Das alles in einer traumhaften Umgebung in den Ossiacher Tauern auf 888m Seehöhe im Aromareich in Köstenberg. Idyllisch gelegen zwischen Ossiacher See und Wörthersee bietet dieser Fleck Erde das perfekte Umfeld, um sich endlich auf sich zu fokussieren und den Alltag hinter sich zu lassen.

Nimm Werkzeuge mit nach Hause mit denen du deinen täglichen Herausforderungen gelassener begegnen kannst. Lerne dich besser kennen und verstehe wer die Verantwortung in deinem Leben trägt und warum du dich in der aktuellen Situation befindest.

Ziel ist es, dass du mit mehr innerer Ruhe, Energie, Glück und dem Bewusstsein für Kleinigkeiten voller Selbstvertrauen nach Hause zurückkehrst!



### **Beschreibung:**

Im Rahmen dieses Retreats kannst Du ...

- Dein Wissen über deine Gesundheit aus mehreren Blickwinkeln betrachten.
- Den Alltag hinter Dir lassen und Dich entspannen.
- Deine Energie wieder aufladen.
- Dir kostbaren Input für persönliches Wachstum aneignen.
- Mentale & emotionale Widerstandskraft erlangen sog. Resilienz.
- Die erhaltenen Informationen gezielt für mehr Weisheit nutzen.
- Oxidativen Zellstress auf allen Ebenen reduzieren.
- Verstehen warum du aktuell in dieser Situation bist.
- Eigene Ziele und Visionen erschaffen.
- Werkzeuge und Tools kennenlernen, die dir im täglichen Leben helfen.
- Deine Eigenverantwortung zurückerlangen.
- Mental, emotional und körperlich wachsen.
- Mehr Details über das MEMOTIONAL® RESILIENZ HEXAGON erfahren.
- Zur Ruhe kommen und den Reset-Knopf drücken.
- Einfach mal die Seele baumeln lassen.
- Die Grundlagen von Stress verstehen, ihn besser handeln und reduzieren.
- Mit der Salutogenese einen gesundheitlichen Zugang kennenlernen.

Wenn Du eine Pause vom Alltag oder Deine Akkus neu aufladen oder Dein Wissen über dich Selbst vertiefen willst, dann bist Du hier goldrichtig und nimmst Dein Leben in die eigenen Hände – voller Vertrauen in Dich und deine Zukunft!

**„Nichts ist beständiger als der Wandel.“** [Heraklit 500 v.Chr.]

## **Mein Angebot an Dich:**

- Werteanalyse- Welches Leben lebe ich?
- Resilienz erlangen und/ oder ausbauen
- Informationen und einfache Erklärungen zum Hexagon der Salutogenese
- Eigenbild & Fremdbild klären
- Verständnis über die Eigenverantwortung
- Tools zur Gedankenhygiene
- Eigene Ziele überprüfen oder festlegen: Wo stehst Du aktuell auf Deinem Weg?
- Analyse all Deiner Ressourcen
- Die positive Wirkung ätherischer Öle auf dein persönliches Stresslevel
- Burnout Prävention
- Mentale und emotionale Tools erlernen für mehr Widerstandsfähigkeit
- Erkenntnis der Wichtigkeit von Resilienz in deinem Leben
- Umfeldmanagement
- Die Kraft der eigenen Gedanken kennenlernen und nutzen
- Die Bedeutung der Natur in deinem Leben erfahren

Nimm alle Facetten dieser Tage mit all Deinen Sinnen wahr und kehre mit Dankbarkeit und Liebe für Dich selbst und Dein Leben zurück in Deine Welt!

Nimm in Eigenverantwortung Informationen über Körper, Geist und Seele auf und starte mit neuer Energie und neuem Wissen in eine Zukunft voller Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstbewusstsein.

**SEI DABEI UND MACH DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT!**

**ICH FREUE MICH AUF DICH**

## **Was ist Resilienz?**

“Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Widrigkeiten (Stressor-Exposition).” (Kalisch, 2017)

Im Wesentlichen geht es darum, einen besseren Umgang mit Problemen, Stress und Krisen zu pflegen.

In der Resilienz gibt es verschiedenste Modelle von Schutzfaktoren, die auch als Säulen, Schlüssel, Aspekte, Zauberstäbe, Wunder ... bezeichnet werden. Allen liegt zugrunde, dass sie im Kontakt mit Risikofaktoren regulierend bzw. neutralisierend wirken und uns in den Herausforderungen unterstützen sowie stärken können.

Durch Resilienz können Menschen sich besser an Veränderungen anpassen, sich selbst besser regulieren und in schwierigen Zeiten länger in einem optimalen Zustand bleiben. Wichtig ist hierbei, dass JEDER Mensch schon resilient ist – sonst hätte er bis jetzt nicht überlebt. Den Grad der eigenen Resilienz kann man allerdings immer erhöhen.

### **Wozu ein Retreat?**

Ich bin der Meinung ohne Resilienz ist ein Leben in der heutigen Zeit und Gesellschaft fast nicht mehr möglich! Schneller, höher, weiter bestimmen unseren Alltag- beruflich, familiär und gesundheitlich! Die Folge Stress, Leistungsdruck, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Krankheiten, Traumata, Verluste, persönliche Ängste, dazu politische und ökologische Krisen – all das gehört in unterschiedlichen Ausprägungen zu unserem Leben. Und das wird sich nicht ändern, tendenziell noch verstärken!

Gerade wenn es "große Brocken" zu bewältigen gibt, brauchen wir Resilienz, um gut durchs Leben zu kommen.

Wie wir die nötige körperliche, mentale und emotionale Widerstandskraft entwickeln oder ausbauen können, ist damit vor allem für Menschen am Limit entscheidend. Jedoch hat jeder ein anderes Limit an dem wir früher oder später nicht mehr weiter wissen. Das Gute daran: Resilienz ist kein Fixpunkt. Wer nicht von Natur aus besonders resilient ist, kann es werden. Es braucht einfach den individuell richtigen Anstoß, die passende Strategie und individuelles Werkzeug, sowie die Umsetzung.

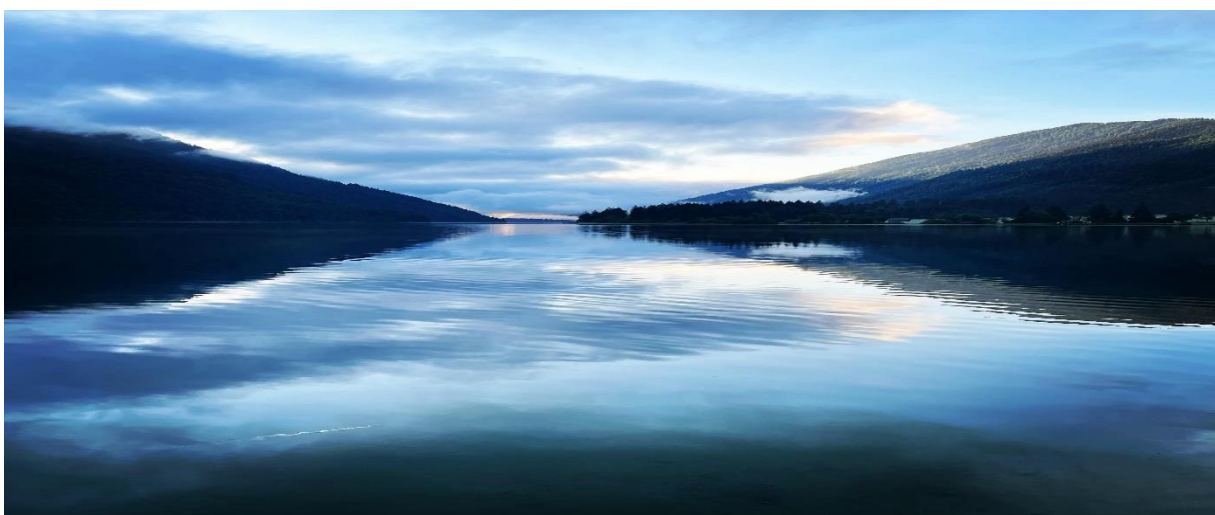
Wozu also dieses Retreat? Weil es ohne ausreichende Resilienz kein lebenswertes Leben gibt ... und sich im Laufe des Lebens sonst Krisen aufbauen, die wir mit den richtigen Tools vermeiden können.

Aus meiner Perspektive, kannst du Resilienz nicht Online erwerben, es braucht die Entscheidung sich voll und ganz seinen Themen zu stellen in einer anderen Umgebung, am Besten in der Natur, sich die Zeit zu nehmen was ändern zu wollen.

### **Kann ich Resilienz erlernen?**

Eindeutige Antwort: JA!

Mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit kann ich trainieren. Und wenn Du das Gefühl hast, ständig überfordert zu sein, den Burn-out schon im Nacken zu spüren – oder auch einfach gelassener durch den Alltag gehen willst, ist jetzt der beste Zeitpunkt sich eingehender mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen.



### **Seminaranmeldung:**

Erfolgt durch Zahlungseingang von € 349.- (inkl. MwSt.) auf das Konto DE10 7115 0000 0024 7931 27, Sparkasse Rosenheim (BIC: BYLADEM1ROS), lautend auf Marcus Kerti.

Verwendungszweck: 3-tägiger RESILIENZ-RETREAT + Monat/Jahr + Vor- und Nachname

Nach Einzahlung bitte Mail an [mail@marcuskerti.de](mailto:mail@marcuskerti.de) mit Einzahlungshinweis und Rechnungsdaten zur Rechnungslegung.

Zuzüglich Vollpension: mit AROMAREICH separat zu buchen und zu verrechnen unter [idlove@a1.net](mailto:idlove@a1.net) bzw. +43 660 52 61 992.

### **Seminarleitung:**

MARCUS KERTI, Emotions- & Stresscoach, MEMOTIONAL® Gründer & Coach, Diplom Mentaltrainer

[www.marcuskerti.de](http://www.marcuskerti.de)

44 Jahre jung, verheiratet 2 Söhne, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen in den Bereichen Spitzensport, Finanzwelt und eigenen gesundheitlichen Herausforderungen für die ich alle sehr dankbar bin. Denn sowohl meine schweren Verletzungen im Sport, meine Burnout Pause im Berufsleben als auch meine gesundheitlichen Probleme mit Morbus Crohn haben mich geprägt und gestärkt.

Für weitere Fragen oder Details zum Retreat bin ich gerne bereit. Du erreichst mich unter [mail@marcuskerti.de](mailto:mail@marcuskerti.de) oder +49 1525 918 97 96.

