

# SOMMER AKADEMIE 2013

Im \*\*\*\* Seminar- & Eventhotel Krainerhütte



›Geist und Sinn sind wie ein Fallschirm,  
sie arbeiten am Besten offen‹. DALAI LAMA



Der Mensch in seiner Vielfalt an unterschiedlichen ›Rollen‹, Bedürfnissen und Lebenssituationen steht im Zentrum dieser Sommerakademie. Gerade die Sommerzeit bietet hier die Gelegenheit zu einer kurzen persönlichen / beruflichen Auszeit. Finden Sie bei uns Impulse und Inspiration für neue Einsichten und bessere Aussichten.

Die Krainerhütte ist ein seit vielen Jahren ausgezeichnetes Seminarhotel mit neuem Ambiente. Gemeinsam mit dem Institut für Führungskompetenz und Motivation bieten wir ein wahres Buffet an wichtigen, lustvollen und kompetenten Veranstaltungen. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen und neue Ansatzpunkte für Ihre berufliche und private Ent-Wicklung finden.

### Erleben, begreifen, spüren – Schwerpunkte der Sommerakademie

- ✦ Persönlichkeitsentwicklung
- ✦ Gesundheit
- ✦ Familie
- ✦ Beruf

Die Veranstaltungen richten sich an Firmen und Privatpersonen in gleichem Maße. Wir unterstützen auch bei Fragen möglicher Förderungen und steuerlicher Absetzbarkeit.

### Weitere Informationen



*› Wer keine Zeit für Gesundheit hat, wird sich viel Zeit für  
Krankheit reservieren müssen.‹*



## Alle Veranstaltungen im Überblick





**Mag.<sup>a</sup> Anita Calzadilla**

*›Humor ist für das Leben das, was fürs Auto die Stoßdämpfer sind‹.*

## **Lachyoga: Lachen ist die beste Medizin**

**Dauer:** 2 Tage, 5.–6. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ❖ Sie erfahren neue Zugänge, wie Sie in jeder beruflichen und Alltagssituation mit dem Herzen verbunden bleiben können.
- ❖ Innere Stille im Alltag schaffen, Leichtigkeit des Seins kultivieren
- ❖ Über sich selbst bewusst lachen können
- ❖ Lachtools und -strategien anwenden, humorvoller Umgang miteinander

### **Wohin geht die Reise:**

- ❖ Lachspiele in der Gruppe, Einzelarbeit, Paararbeit, Wahrnehmungsspiele, je nach Wetter im Raum und im Freien
- ❖ Bewegungsmeditationen
- ❖ Aufdeckung der Glaubenssätze über Lachen und Humor in Diaden
- ❖ gezieltes energetisches Körper- und Entspannungstraining für Lachfitness

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Menschen, die ihren Mut zum Lachen kultivieren möchten und lustvoll aus der Mitte heraus leben möchten.



**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Unterweger**

*›In der Ruhe liegt die Kraft‹.*

## **Brain Power: Kraftvoll leben!**

**Dauer:** 2 Tage, 12.–13. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ❖ Förderung und Erhalt der geistigen und körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- ❖ Erweiterung der Erholungskompetenzen
- ❖ Steigerung des Wohlbefindens
- ❖ Burnout-Prävention

### **Wohin geht die Reise:**

- ❖ Psychologie der Erholung
- ❖ Pausengestaltung
- ❖ Bewusstmachen der persönlichen Ressourcen
- ❖ Reflexion des eigenen Erholungs- und Pausenverhaltens
- ❖ Wissenswertes über unser Gehirn
- ❖ Gedächtnishilfen
- ❖ Kennenlernen von Entspannungsübungen für zwischendurch
- ❖ Vortrag, Moderation, Selbstreflexion, praktische Übungen

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Menschen, die ihre Energiequellen und Ressourcen kennen wollen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.





Mag.ª Anita Calzadilla

*›Glück entsteht nicht so sehr durch große und seltene Ereignisse, sondern durch die kleinen Glückserlebnisse des täglichen Lebens‹.*

## body mind balancing: Aus der Mitte strömt deine Kraft

**Dauer:** 3 Tage, 18.–20. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 480,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### Worauf Sie sich freuen können:

- ❖ Sie stärken Ihr Lebendiges Körperbewusstsein
- ❖ Auffinden erster Lösungsschritte für Blockaden
- ❖ Natürliche, positive Ausstrahlung und achtsame Präsenz
- ❖ Humor, Gelassenheit und Stimmigkeit auffinden

### Wohin geht die Reise:

- ❖ CHI NENG-QI GONG-Basisübungen zur Entwicklung des individuellen Potentials und Entfaltung der Hirnkapazität
- ❖ Körpermitte als Quelle von Vitalität und Lebensfreude
- ❖ Atem- und Entspannungsübungen
- ❖ Somatische Übungen
- ❖ Tiefenentspannung
- ❖ Meditationen in Bewegung und Stille

### Wen werden Sie dabei kennenlernen:

Familien, Menschen, welche die natürliche Einheit von Körper und Geist in einem geschützten Rahmen erfahren und im Alltag leben möchten.



Mag. Ing. Werner Rauchenwald

*›Ich habe gelernt meine Gedanken zu beeinflussen, bevor die das mit mir tun‹.*

## Besser Gedacht! Wer hätte das gedacht?

**Dauer:** 2 Tage, 25.–26. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### Ein Seminar für mehr Problemlösungskompetenz. Das Training zum Buch: BrainSurfing!

### Worauf Sie sich freuen können:

- ❖ Steigerung Ihrer geistigen Flexibilität
- ❖ Entwicklung neuer Einsichten und Zugänge zu den eigenen Wünschen und Themen
- ❖ Verbesserung der Fähigkeit ›abzuschalten‹
- ❖ Selten so gelacht.

### Wohin geht die Reise:

- ❖ Gedankenproduktion und Gedankenfitness
- ❖ Wirklichkeit ›erzeugen‹ und ›strukturiertes Denken‹.
- ❖ BrainSurfing®: Denken – Körperarbeit – Achtsamkeit
- ❖ Lernen und Sinnvermittlung
- ❖ Umschalten und Abschalten
- ❖ Meditationen
- ❖ Reframing und Selbstcoaching
- ❖ Brain Scripts und innere Bilder
- ❖ Verhaltensexperimente
- ❖ Lachyoga
- ❖ Denk Labor

**Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Menschen, die ihre Gedankenfitness und innere Freiheit steigern wollen. Und solche, die verlernt haben, zwischendurch mal an nichts zu denken. Menschen, die eine interessante Zeit mit neuen Einsichten erleben möchten.



**Dr. Michael  
Paula**



**Johannes  
Matthiessen**

*›Kraft schöpfen aus alten Weisheitslehren – Lernen von den Geheimnissen der Natur‹.*

**Earth Wisdom –  
den Weg der Schönheit gehen**

**Dauer:** 5 Tage, 23.–27. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 690,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

Immer mehr Menschen suchen nach der Verbindung zu ihrem wahren Wesen – wer sie im innersten wirklich sind – und auch zur Natur. Wie können wir wieder zu unserer Balance, unserem inneren und äußeren Gleichgewicht kommen, ohne überhaupt zu wissen, was uns fehlt – ohne hilfreiche Modelle und Werkzeuge für ein erfülltes und ausgewogenes Leben?

Dieses 5-tägige Seminar bringt Sie in Verbindung mit der heilenden Kraft der Natur, lässt Sie eintauchen in die Magie alter Weisheitslehren und deren Symbole und bringt Sie auf einfühlsame Weise in Kontakt mit Ihrem innersten Wesen. Es richtet sich an Menschen, die sich eine bewusste Auszeit nehmen möchten, um an essentiellen Lebensfragen zu arbeiten – und an jene, die nach mehr Harmonie und Balance in ihrem Leben suchen und wieder in Verbindung mit ihren eigenen Kraft und der Natur kommen wollen.



**Jenny  
Simanowitz**

*›Lehren heißt  
zeigen was  
möglich ist.  
Lernen heißt  
seine eigenen  
Möglichkeiten  
auszuloten‹.*

## Schauspiel für Nicht-SchauspielerInnen: Dein Leben ist deine Bühne.

**Dauer:** 2 Tage, 5. –6. August

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ❖ Sie bringen durch spontanes Theater und Rollenspiel mehr Schwung und Selbstbewusstsein in die tägliche Kommunikation
- ❖ Lebendiges, überzeugendes Auftreten – bei öffentlichen Auftritten oder alltäglichen Begegnungen
- ❖ Mehr Bewusstsein zur eigenen ›Wirkung‹ auf andere und wie Sie diese Wirkung noch besser entfalten können.

### **Wohin geht die Reise:**

- ❖ Theater Techniken, die sich sowohl beruflich als auch privat anwenden lassen
- ❖ Intensives Kennenlernen von Körper, Sprache, Stimme und Umsetzungsmöglichkeiten in der täglichen Kommunikation
- ❖ Wie werde ich überzeugender im Auftreten?
- ❖ Gruppenarbeit – Inspiration aus Interaktion

### **Wen werden Sie dabei kennenlernen:**

Menschen, die in Genuss und Kreativität von Improvisationstheater und Rollenspiel eintauchen möchten – und durch diese Erfahrungen überzeugender in ihrer Alltagsrolle auftreten wollen.





**Dr.<sup>in</sup> Monika Kobzina**

*›Ein Mensch nimmt guten Glaubens an, er hat sein Äußerstes getan. Doch leider vergisst er nun, sein Innerstes auch noch zu tun‹.*

## Wachstum durch Freude: Lebenslust und Lebenskunst

**Dauer:** 2 Tage, 8.–9. August

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### Worauf Sie sich freuen können:

- ✧ Bewusstes Auftanken von Kraft und Lebensfreude
- ✧ Kreativer Umgang mit dem eigenen emotionalen Leitsystem
- ✧ Gefühle als Energiequelle nutzen lernen
- ✧ Einfach ›sein‹, wohlfühlen und entspannen

### Wohin geht die Reise:

- ✧ Ressourcenarbeit: Was macht mir Freude – wie könnte ich mehr davon in mein Leben integrieren?
- ✧ emotionales Leitsystem kennenlernen und als Ratgeber nützen
- ✧ Wie ›entstehen‹ Gefühle?
- ✧ Aufspüren und formulieren von ›Glaubenssätzen‹
- ✧ Frequenzveränderungen durch Musik und Bewegung
- ✧ Energieübungen und Selbstcoaching-Tools
- ✧ Arbeit mit und in der Natur

### Wen werden Sie dabei kennen lernen:

Menschen, die sich wünschen, privat wie beruflich in kurzer Zeit zu mehr Energie und Freude zu gelangen.



**Arnold Ehrenfeld**

*›Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken‹.*

## Lebensmittel als Mittel zum Leben – am Herzen und nicht im Magen liegen.

**Dauer:** 1 Tag, 13. August

**Beginn:** 9.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 190,- inkl. Mittagessen & Kaffeepausen

### Worauf Sie sich freuen können:

- ✧ Sie erfahren einfache und anwendbare Anregungen zur Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.
- ✧ Vom Nahrungsmittel zum Lebensmittel – das zahlt sich aus.
- ✧ Ernährung als Medizin begreifen

### Wohin geht die Reise:

- ✧ Grundlagen der Ernährung
- ✧ Gewohnheiten contra artgerechter Ernährung
- ✧ Ein gesunder Lebensstil
- ✧ Wirkung der eigenen Gedanken
- ✧ Mein ›Plan‹

### Wen werden Sie dabei kennen lernen:

Menschen, denen eine gesündere und schmackhafte Ernährung am Herzen liegt.



**Arnold  
Ehrenfeld**

*›Wer keine Zeit für Gesundheit hat wird sich viel Zeit für Krankheit reservieren müssen‹.*

## **Erfolgsfaktor Ernährung im Beruf: Du bist was du isst.**

**Dauer:** 1 Tag, 14. August

**Beginn:** 9.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 190,- inkl. Mittagessen & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ✧ Medizinische Fakten – Verdauungstraktes
- ✧ Nahrungsmitteln und Lebensmitteln
- ✧ Allgemein gültige Ernährungsrichtlinien
- ✧ Auffinden leicht integrierbarer Anknüpfungspunkte für eine gesündere Ernährung am Arbeitsplatz

### **Wohin geht die Reise:**

- ✧ Grundlagen Anatomie und Verdauungstraktes
- ✧ Glykämischer Index von Nahrungsmitteln
- ✧ Was sagt mir mein Body-Maß-Index?
- ✧ Essgewohnheiten contra artgerechte Ernährung
- ✧ Veränderung – was, wie, warum
- ✧ Gesunder Lebensstil: was bedeutet das für mich?
- ✧ Wirkung der Gedanken – Elemente der Psychosomatik
- ✧ Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Übungen

### **Wen werden Sie dabei kennenlernen:**

Menschen, die sich trotz oder eben wegen eines fordernden Berufsalltags bewusst ernähren wollen.



**DI (FH)  
Michael Holler**

*›Glauben Sie nicht an Wunder! Rechnen Sie damit! Unser Bewusst-Sein ist der Komponist unserer Lebensmelodie.‹*

## **Das Lebensenergie-Retreat: In der Mitte entspringt dein Fluss.**

**Dauer:** 3 Tage, 15.–18. August

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 480,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ✧ Raus aus dem ›Hamsterrad‹ – hin zu innerer und äußerer Balance
- ✧ Bessere Beziehungen
- ✧ Mehr Lebenskraft

### **Wohin geht die Reise:**

- ✧ Die Macht der Gedanken, Überzeugungen, Glaubenssätze
- ✧ Wirkung & Anwendung geistig universeller Gesetze
- ✧ Bewusster Umgang und Kultivierung der Lebensenergie Qi
- ✧ Beziehungen, Partnerschaft, Eltern, Kinder
- ✧ Kraft- & Energieräuber vs. Kraft- & Energiequellen
- ✧ Reinigungs- und Entspannungstechniken, Meditationsmethoden
- ✧ Ganzheitliche und energetische Ernährung
- ✧ Methoden wie z.B. Walking in your Shoes

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Dieses intensive Retreat richtet sich besonders an Menschen, die ihre Lebenskraft, Präsenz, Authentizität sowie ihre Gesundheit und ihre Beziehung zu anderen verbessern oder bewahren wollen.



**Oliver Simon**

*›Wenn der Vater mit dem Sohne ... ist. Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.*

Dieses Seminar wird mit zwei Trainern vom Verein ›Einfach Mann‹ gehalten.

## **Ein Generationen Camp der besonderen Art Männerzeit – für Söhne, Väter und Großväter**

**Dauer:** 5 Tage, 16.–20. Juli

**Beginn:** 16. 7. | 18.00 Uhr · **Ende:** 20. 7. | 13.00 Uhr

**Kosten:** € 690,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ✧ Wiederbesinnung auf die eigene Identität
- ✧ Die Beziehung zwischen Vater und Sohn wiederentdecken
- ✧ Die eigene Geschichte im neuen Zusammenhang erkennen

### **Wohin die Reise geht:**

- ✧ Gemeinsames Erleben von Spielen
- ✧ Naturerfahrungen
- ✧ Aktivitäten
- ✧ Rituale
- ✧ Offener Austausch
- ✧ Schnitzen, Trommeln, Singen, Gemeinschaft am Lagerfeuer
- ✧ Gemeinsame Mahlzeiten

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Söhne (13 – 16 Jahre), Väter und Großväter, die Zeit und Raum suchen, um unter sich und mit anderen Männern zu sein und die sich wieder auf ihre Identität und Rolle besinnen wollen.





**Mag.ª Silvia Mayer**

›Es gibt wichtigere Dinge im Leben als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen‹.

## **Achtung - Kreativitätspotenzial: Ich gestalte MICH**

**Dauer:** 2 Tage, 27.–28. Juli

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ✦ Selbsterfahrung zu persönlichen und beruflichen Themenstellungen
- ✦ die kunsttherapeutischen Arbeitsweise
- ✦ Erweiterung der Selbstkompetenz und Ressourcenstärkung

### **Wohin die Reise geht:**

- ✦ Grundlagen der Gestaltungsarbeit und mentaler Techniken
- ✦ Gestaltungen zu Lebenspanorama und Identität
- ✦ Inputs zu Nähe und Distanz
- ✦ Inneres Team
- ✦ Filmselbst
- ✦ Achtsamkeits-, Zentrierungsübungen und Visualisierungen
- ✦ Gestaltungsarbeiten mit Pinsel, Collagen, Farben und Ton
- ✦ Erlebens- und Erfahrungsaustausch

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Frauen, die kreative methodische Ansätze sowie kunsttherapeutische Werkzeuge kennenlernen und erfahren möchten.



**Mag.ª Silvia Mayer**

›Einfach Frau im Rad des Lebens‹.

## **Auf den Spuren weiblicher (Selbst-)Bilder**

**Dauer:** 2 Tage, 1.–2. August

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 16.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### **Worauf Sie sich freuen können:**

- ✦ Entwicklung eines lebendigen Bewusstseins für weibliche Lebensphasen
- ✦ Stärkung des eigenen Selbstverständnisses
- ✦ Reflexion besonders prägender Übergänge
- ✦ Erweiterung der Handlungskompetenz in der Gegenwart und Zukunft

### **Wohin die Reise geht:**

- ✦ Das Rad des Lebens und seine 13 archetypischen Bilder (Qualitäten und Besonderheiten)
- ✦ Arbeit mit inneren Bildern und Metaphern
- ✦ Ansätze der Schattenarbeit
- ✦ Zielerarbeit nach dem Zürcher Ressourcenmodell
- ✦ Hilfreiche Übergangsrituale
- ✦ Individuelle Gestaltungsarbeiten mit Farben, Pinsel, Ton, Naturmaterialien
- ✦ Körper- und Meditationsübungen

### **Wen werden Sie dabei kennen lernen:**

Frauen, die sich derzeit ›in Veränderung‹ bzw. an einem ›Übergang‹ befinden; sich ihrer weiblichen Sinne und Kräfte (wieder) bewusst werden und diese stärken wollen.



**Armin Loderer**

## Einfach Mann: zwischen wildem Wolf und dressiertem Schlosshund

**Dauer:** 2 Tage, 2.–4. August

**Beginn:** 2. 8. | 18.00 Uhr · **Ende:** 4. 8. | 16.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### Worauf Sie sich freuen können:

- ✳ Ihre Stärkung der Bewusstheit und des Selbstbewusstseins als Mann
- ✳ Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
- ✳ Erleben einer achtsamen Männergemeinschaft

### Wohin die Reise geht:

- ✳ Männliche Rollenbilder
- ✳ Vier männliche Archetypen (nach C. G. Jung)
- ✳ Landkarte des Bewusstseins
- ✳ Vielfalt des Mann-Seins
- ✳ Schulung der Wahrnehmung
- ✳ Zentrierung und Achtsamkeit
- ✳ Naturerfahrung
- ✳ Ritualarbeit
- ✳ Redestockrunden, Einzel- und Gruppenarbeiten, Übungen, Gestaltungsarbeiten im Freien, Rituale inkl. Schwitzhütte

### Wen werden Sie dabei kennen lernen:

Männer, die das Spektrum ihres Mann-Seins entdecken, sowie ihre inneren Kräfte mobilisieren und erhalten möchten.



**Peter Kögl**

›Ein wahrhaft großer Mann wird weder einen Wurm zertreten noch vor dem Kaiser kriechen‹.



**Mag.a Silvia Mayer**

## Frau-Sein und -Werden: Ein Mütter-Töchter-Seminar

**Dauer:** 2 Tage, 3.–4. August

**Beginn:** 10.00 Uhr · **Ende:** 17.00 Uhr

**Kosten:** € 360,- inkl. Übernachtung im DZ, VP & Kaffeepausen

### Worauf Sie sich freuen können:

- ✳ Inne halten und spüren, was/wie ist es gerade
- ✳ Wertschätzung des bisher gemeinsam gegangenen Weges
- ✳ Reflektieren von inneren und äußeren Rollen-/Frauen-Bildern und von Lebensplänen
- ✳ Was möchte ich nicht mehr, was brauche ich noch?

### Wohin die Reise geht:

- ✳ Vielfalt der Mütter-Töchter-Beziehungen in Märchen und Geschichten
- ✳ Die Frauen der Familie: Lernen am Vorbild oder ganz anders sein wollen
- ✳ Gestaltungsarbeiten mit Farben, Papier, Ton
- ✳ Land-art: Gestaltungen mit Naturmaterialien
- ✳ Wörter- und Bild-Sammlungen für Körper, Geist und Seele
- ✳ (Weiblicher) Selbstwert und Selbstfürsorge
- ✳ Konkrete Beispiele für Übergangsrituale

### Wen werden Sie dabei kennen lernen:

Mütter und Töchter (ab 16 Jahren), die ihre Beziehung klären oder weiter entwickeln wollen.



**LSB Martha Weisböck**

›Meine Mutter hatte eine ganze Menge Ärger mit mir! Aber ich glaube, sie hat das gemessen‹.

## Leistungen inklusive

- ❖ Kursgebühr, Seminarunterlagen & Equipment
- ❖ Seminar- & Erlebnisprogramm durch die Trainer
- ❖ tlw. Abendveranstaltungen und Outdoor Erlebnis
- ❖ tlw. Spezialseminar Ausstattung – Trommeln, Werkzeug, Lagerfeuer, etc.
- ❖ Übernachtung im Seminarhotel Krainerhütte im Doppelzimmer inkl. Vollpension und Kaffeepausen
- ❖ Benützung der Hotelinfrastruktur mit Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Massagemöglichkeit, Spirit-Park Stationen u. v. m.

Einzelzimmerzuschlag € 15,- pro Nacht. Die Mindestteilnehmeranzahl pro Seminar sind 7 Personen. Die Seminare werden je nach Wetter zeitlich und örtlich flexibel gestaltet.

## Weitere Informationen und detaillierte Seminarbeschreibungen

### Auskunft & Buchung

**+43/(0)22 52/445 11 141**, Mo–Fr 9.00–18:00  
oder







**1. Platz**  
beim Goldenen Flipchart  
in Niederösterreich



## Sommerzeit Krainerhütte:

**Naturerlebnisse im Spirit Park – unendliches Grün im atemberaubenden Naturschutzgebiet**

### Worauf Sie sich freuen können:

- ❖ Auszeit aus dem stressigen Alltag in eine Oase der Ruhe und Erholung mit 4 Sterne Komfort
- ❖ Rundumbetreuung und herzlich, kompetentes Team
- ❖ 50 000 m<sup>2</sup> Spirit Park für tiefe Erkenntnisse, Einsichten & neue Perspektiven
- ❖ kulinarische Köstlichkeiten von der Buffetstation
- ❖ Sportangebot für alles was das Herz begehrt: Mountainbiken, E-Bikes, Nordic Walken, Schwimmen, Kneippen & Baden im Bach, Laufen, Wandern, Spazieren, Klettern im Naturschutzgebiet Helenental, Volleyball, Tischtennis, u. v. m.
- ❖ unvergessliche Abende im Spirit Park bei Lagerfeuer und stimmungsvollen Sonnenuntergängen
- ❖ Hotelräumlichkeiten, die das Herz öffnen und ein Gefühl von Wohlbehagen vermitteln
- ❖ spezielle Angebote für Mitreisende, Kinder und Verlängerungsnächte
- ❖ Bring your dog: Aufenthalts- Ausflugs- und Badeangebote sowie Hundesitter auf Anfrage

### Wen möchten wir zur Sommerakademie inspirieren?

Wir sind ein Ort der Begegnung für Jung und Alt, Familien, Ruhesuchende, Kreativlinge mit Lust auf neue Impulse, Menschen mit Auszeitbedürfnis, Hundebesitzer und Einzelpersonen für eine Reise nach Innen.



**Auskunft & Buchungen unter:**

**+43 / (0)22 52 / 445 11 141, Mo–Fr 9.00–18.00**



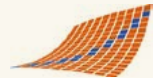
\*\*\*

**KRAINERHÜTTE**

*Das Seminar- & Eventhotel*

Am kleinen Wegerl im Helenental · 2500 Baden

Tel. +43/(0)22 52/445 11 141



**INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU**

Tel. +43/(0)664/162 48 86



## Impressionen









































