

FRÜHJAHR + HERBST 2017

# SYSTEMISCHE SELBSTERFAHRUNG

mit dem Systemischen Ressourcen-Management<sup>©</sup>



## Weiterbildung mit Achtsamkeit und Genuss

Wir bieten Menschen in herausfordernden Berufen und persönlichen oder beruflichen Veränderungsprozessen eine inspirierende und erfüllende Erfahrung. Aktivierung von innerer Kraft und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt. Ihre Kompetenz im professionellen Umgang mit Stress, Belastungen und schwierigen Kommunikationssettings wird erweitert.

### Termine merken!

#### WANN

**10. - 12.04.2017**  
oder

**19. - 21.10.2017**  
Start 1.Tag 12 Uhr  
Ende 3.Tag 15 Uhr

#### WO

**Schloss Hotel  
Blumenthal**

Blumenthal 1,  
86551 Aichach  
Bayern

#### WER

Menschen in  
herausfordernden  
Berufen und  
Veränderungs-  
prozessen

## SRM

Systemisches Ressourcen-Management<sup>©</sup> ist ein erprobtes Konzept zur Förderung von **Selbstmanagement, Widerstandsfähigkeit** und **konstruktiver Kommunikation**.

Mit dem SRM gelingt es auf einfache und lebendige Weise, eigene **Ressourcen im Umgang mit Belastungen** zu **erkennen** und **erfahrbar** zu machen.



## INHALTE und ABLAUF

Viele Menschen in hochkomplexen Anforderungsfeldern wünschen sich Hinweise, wie sie mit Druck, Stress und Veränderungen positiv umgehen können. Gesund und innovativ zu bleiben, auch mal auszuspannen oder gut im Kontakt mit sich und seiner Umwelt zu sein, wird immer wichtiger.

Das **SACHT-Konzept**® / Systemisches Ressourcen-Management (SRM) hilft dabei, Komplexität zu reduzieren, eigene und andere Bedürfnisse zu beachten sowie Ressourcen zu aktivieren. Wir wecken im Seminar Ihre ungenutzten Potenziale. Als Teilnehmer lernen Sie das **Modell** der Ressourcen-ACHT® und wirksame psychologische SRM-Tools kennen und anzuwenden. SRM ist erprobt im Coaching, Management, in der Beratung und in klinischen Bereichen. Sie lernen neue Perspektiven und Tools für Kommunikation, Gesundheitsförderung und achtsames Ressourcenmanagement kennen. Außerdem erleben Sie mentale und körperliche Entspannung und Energetisierung. Das Seminar bietet ein Tool- Potpourri aus Coaching, Resilienzforschung, (Hypno-) Systemischen Arbeiten, trauma- und körpertherapeutischen Ansätzen.



### COACH: Dipl. Psych. Anett Renner

Systemische Beraterin\*, Coach\*, Supervisorin\*, Systemische Lehr-Coach/ Lehrtherapeutin\*  
 Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin\*, (\*DGSF),  
 Entwicklerin des Konzepts der Systemischen Achtsamkeit SACHT® und SRM®,  
 Executive Development, Gesundheitsmanagement; Traumaspzialistin  
 systemische, körperorientierte und hypnosystemische Methoden,  
 Coach und Supervisorin für Unternehmen, Verbände, Behörden,  
 klinische und pädagogische Fachkräfte.  
 Das Seminar begleitet auch ein **zertifizierter Co-Trainer**.



### KOSTEN

**365 Euro** zzgl. UST für 3 Tage

### INFOS und ANMELDUNG

**SACHT GmbH Institut für Systemische Achtsamkeit Wiernsheim**

[www.einfachwirksam.de](http://www.einfachwirksam.de) (SACHT Arbeitswelten: Unternehmen,...)

[www.sacht-institut.de](http://www.sacht-institut.de) (SACHT sozialer Bereich)

**kontakt@sacht-institut.de, Tel: 07044 - 93 82 94**

#### Stornobedingungen:

100%, Rückerstattung, Absage früher als 8 Wochen vor Kursbeginn

50%, zwischen 3 und 8 Wochen vor Kursbeginn

30%, zwischen 3 und 2 Wochen vor Kursbeginn

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Kursgebühr fällig. Sofern ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, reduziert sich die Stornogebühr auf 10%.





Es verwöhnt uns:

## Schloss Hotel Blumenthal

Das denkmalgeschützte Schlossgebäude wurde mit viel Liebe zu einem einzigartigen 80-Betten-Hotel umgebaut. Jedes der 40 Zimmer wurde von Künstlern individuell gestaltet und ist in Form, Aufteilung, Farbe und Möblierung ein Unikat. Das romantische Schloss liegt eingebettet im Wittelsbacher Land, einer abwechslungsreichen Hügellandschaft zwischen München, Augsburg und Ingolstadt. Zwischen der Schlosskirche und dem Osttor, auf dem Platz der früheren Remise, dürfen wir für unser Seminar die Vorzüge des neu erbauten Seminarhauses in Anspruch nehmen und eine einzigartige Atmosphäre genießen.

[www.schloss-blumenthal.de](http://www.schloss-blumenthal.de)

### Unterbringung inkl. Verpflegungspauschale

Standard-Einzelzimmer ☑ € 130/ Tag/ Person

Komfort-Doppelzimmer ☑☑€ 111

3 Bett-Zimmer ☑ € 99

Tel: **08251/89 04 300**

## Regionale Bioküche

Das Gasthaus Blumenthal bietet Ihnen nicht nur ein tolles Ambiente, sondern verwöhnt Sie auch mit köstlichen Gerichten. Ob bayerisch- zünftig oder leichte vegetarische/vegane Kost – auf unserer Speisekarte findet sich für jeden Geschmack etwas. Die Köche bereiten die vielfältigen Gerichte mit frischen, biologischen Zutaten zu. Dabei achten sie auf Regionalität und hohe Qualität.



### ANFAHRT

Schloss Blumenthal liegt zwischen München (ca. 65 km) und Augsburg (ca. 25 km). Autobahn A8 München – Stuttgart. ☑ Von München kommend, Ausfahrt Adelshausen, Richtung Sielenbach, etwa 10 km durch kleinere Orte, dann liegt linker Hand der Schlosskomplex. Von Augsburg kommend, Ausfahrt Dasing, die Bundesstraße 300 m in Richtung Aichach, Abfahrt Aichach-Süd, dann links Richtung Sielenbach/ Maria-Birnbaum, in Klängen rechts in Richtung Sielenbach und dann liegt Blumenthal auf der rechten Seite.