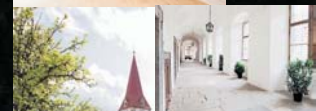


SELFNESS WOCHEN 2011

Urlaub - Reinigung - Auftanken

Eine Woche lang, ein ausgewogenes Programm zur aktiven Regeneration genießen.
Innere Räume der Freude öffnen und mit in den Alltag nehmen.

So 15. bis So 22. Mai 2011
So 7. bis So 14. August 2011



SELFNESS-WOCHEN 2011

Ein Urlaub der in der Tiefe erholt.

Sonntag 15. bis Sonntag 22. Mai 2011

Sonntag 7. bis Sonntag 14. August 2011

(Programm jeweils von Montag früh bis Samstagabend)



Eine Woche lang, ein ausgewogenes Programm zur aktiven Regeneration genießen.

Innere Räume der Freude öffnen und mit in den Alltag nehmen.

Ein Stück mehr mit sich selbst und der Welt ins Reine kommen.

Sich selbst und Andere besser verstehen und akzeptieren lernen.

Mit der Natur und den eigenen Potentialen in Beziehung treten.

Professionelle Betreuung und Anleitung zu, und Raum für:

Selbst- und Sinnfindung

Körper-Energie-Übungen

Meditationen

Persönlichkeitsentwicklung, Gruppenarbeit (-selbsterfahrung)

Ich im Spiegel des Pferdes (Selbsterfahrung und Energiearbeit)

Kreativarbeit (malen, musizieren, trommeln, tanzen, singen, ...)

Gesunde Ernährung

... durch Diplom Lebensberater, diplomierte Amaté®-Kinesiologen, Heilmasseur, Bioenergetiker, ...

Rahmenprogramm: Sauna, Massagen, Geselliges Abendprogramm

Das alles findet statt

in **Aflenz-Kurort**, Steiermark, Region Hochschwab-Süd



Große, lichte, historische Räume sowie eigener Garten in der **Propstei Aflenz** zur ständigen Benutzung für Gruppen- und Kreativarbeit sowie individueller Rückzugsmöglichkeit zur Kontemplation.

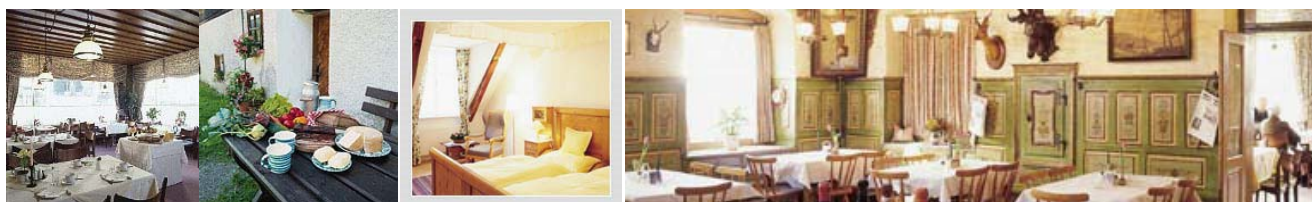
→ www.propstei-aflenz.com



Unterkunft: ******Hotel Post Karlon**, A-8623 Aflenz Kurort, Mariazeller Straße 10

Zweibett- oder Einzelzimmer, Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke, Abend-Wahl-Menü, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Mittagsbuffet, Wellnessbereich mit Sauna

→ www.hotel-post-karlon.at



Das Programm im Detail

Nichts ist verpflichtend, alles möglich -> freie Wahl der jew. angebotenen Programmpunkte.

Körper-Energie Übungen / Meditation / Qi-Gong

Sowohl bei der Morgenarbeit als auch im Tagesverlauf sind immer wieder Körper-Energie-Übungen vorgesehen. Einfache aber sehr effiziente Körperbewegungen und -haltungen die dem Aufbau von Energie dienen, dem zur Ruhe und zu sich kommen, oder einfach nur der Freude am Sein und damit der Selbst- und Sinnfindung. Es steht ausreichend Raum und Zeit zur individuellen Kontemplation zur Verfügung.



Kreativ-Arbeit

Gemeinsam und auch alleine gibt es die Möglichkeit sich kreativ auszudrücken. Mal- und Bastelmaterial wird kostenfrei zur Verfügung gestellt. Trommeln und andere Musikinstrumente sind selbst mit zu bringen. Auch dem freien Tanz wollen wir Raum geben.



Persönlichkeitsentwicklung / Gruppenarbeit (-selbsterfahrung)

Täglich gibt es die Möglichkeit in der Gruppe, an sich selbst zu arbeiten. Folgende Themen sind vorgesehen: Inneres Kind, Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, Arbeitsleben, Selbst- und Sinnfindung, Ressourcen entdecken, Potentiale leben. Wir werden mit Aufstellungsarbeit und anderen systemischen Interventionsmethoden arbeiten.



Natur-Energie und die eigene Energie fachkundig erleben und ergehen

Einen ganzen Tag lang werden wir uns mit dem Gehen als Energiespender auseinandersetzen. Mit ein paar einfach anzuwendenden Verhaltens- und Aufmerksamkeitsregeln, wird jeder zukünftige Spaziergang zur Energiequelle werden. Zum Erlernen werden wir die schönsten und angenehmsten Wanderwege der Region nutzen und uns zusätzlich an ausgewählten Energie-Plätzen aufladen.



Ich im Spiegel des Pferdes

Das Pferd bietet uns einen hervorragenden Spiegel über unser energetisches Sozialverhalten. Ohne jegliche Verfremdung wie Konventionen, Sprache oder Voreingenommenheit, zeigt es uns direkt wie wir wirken. In einfachen Übungen begegnen wir einen Tag lang entsprechend ausgewählten Pferden und reflektieren unmittelbar das Erlebte, um es in unser menschliches Sozialverhalten zu übersetzen.



Als **zusätzliches Angebot** stehen in der Unterkunft Sauna, Masseur (Akupunktmassage, Fußreflexzonenmassage, Bindegewebmassage, Segmentmassage, Lymphdrainage, Heilmassage, Bürstenmassage, Öl-Aroma Salbung) und Ernährungsberatung, gegen zusätzliches Entgelt (Ausnahme Sauna im Haus) und ein direkter Zugang zum Kneipp- und Gesundheitszentrum zur Verfügung. Die zeitliche Einteilung steht Jedem frei.



Wer Massagen in Anspruch nehmen will, sollte sich die Termine möglichst früh vereinbaren. Kontakt:

Walter Fraiss - freiberuflicher med. Heilmasseur
Erzherzog-Johann-Gasse 101, 8623 Aflenz Kurort

Tel.: +43(664)25 32 704; E-Mail: walterfraiss@aon.at; www:atemreich.at/freiss
Massagepraxis Fraiss

Die **Verpflegung** ist als Halbpension plus Mittagsbuffet sowie Kuchen und Kaffee am Nachmittag vorgesehen. Im Vorfeld wurde ein gesunder und ausgewogener Menüplan vereinbart. Auf gute Hausmannskost muss aber aufgrund von Wahlmöglichkeiten niemand verzichten.



Professionelle Betreuung



Für mehr
Freude, Kraft und Gesundheit
bei der Arbeit und für's Leben



DI Klaus Trampisch

DI der Raumplanung und Raumordnung, Projektentwickler, Diplom Lebens- und Sozialberater, Coach und Trainer, Diplomierter Amaté®-Kinesiologe, Unternehmensberater, Energetiker und Liedermacher

DSA Bärbel Winter

Diplomierte Sozialarbeiterin, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Diplomierte Amaté®-Kinesiologin und Energetikerin

Marcus Paar

Veterinärhomöopath, Reitstallbetreiber, Betreiber der Propstei Aflenz, Kräuterexperte

Walter Fraiss

freiberuflicher medizinischer Heilmasseur, diplomierter Bioenergetiker

Organisation, Buchungen: Trampisch KG, DI Klaus Trampisch

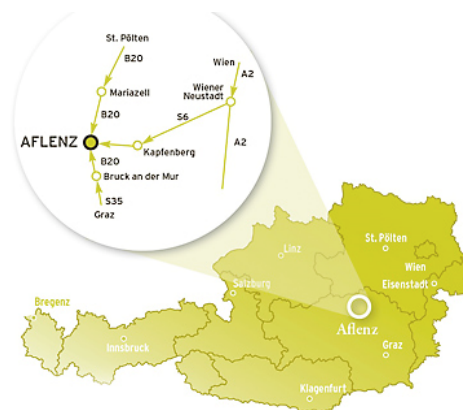
Mail: office@unternehmen-leben.info

Home: www.unternehmen-leben.info

Tel.: +43 676 43 83 283

Fax: +43 2743 33 694

Anreise mit dem Auto



Von Wien

A2, S6 über Semmering, über Kapfenberg auf die B20, Richtung Mariazell

Von Graz

über Kapfenberg, S35 auf die B20, Richtung Mariazell

Von Salzburg

Tauernautobahn (A10) Richtung Graz, (S8/A9/B113) - über St. Michael, Leoben, Bruck an der Mur, Kapfenberg

Anreisezeiten und Distanzen

Bregenz	570 km	6h
Eisenstadt	130 km	1.30 h
Graz	80 km	50 min.
Innsbruck	430 km	4.30 h
Klagenfurt	180 km	2.30 h
Linz	230 km	2.30 h
Salzburg	280 km	2 h
St. Pölten	120 km	2 h
Wien	160 km	1.45 h

Routenplaner [online](http://www.google.com/maps) © Google Maps ([www.google.at](http://www.google.com/maps))

Anreise mit Zug und Bus:

via Wien Meidling – Bruck a.d. Mur (Bahn) weiter mit Bus nach Aflenzen-Kurort Ortsmitte

Dauer ab Wien Meidling mind. 2.43 h

Der Preis pro Person im Zweibettzimmer € 1.200,-

Inkludiert sind Programmbeitrag (auch der Tag mit den Pferden), Unterkunft, Halbpension, Mittagsbuffet, Kaffee u. Kuchen am Nachmittag, Seminarräume, Kurtaxe und 20% MwSt.

Einzelzimmerzuschlag € 55,00

(nicht inkludiert: Getränke, Kinderbetreuung, Massagen, Kneipp- und Gesundheitszentrum)

Die gesamten Kosten sind für Unternehmen und Selbständige als Ausgaben für Coaching und Beratung steuerlich absetzbar.

Maximal stehen 21 Teilnehmer-Plätze zur Verfügung. Die Selfness-Woche findet ab 14 angemeldeten Teilnehmern statt. Wir bitten um zeitgerechte Anmeldung.

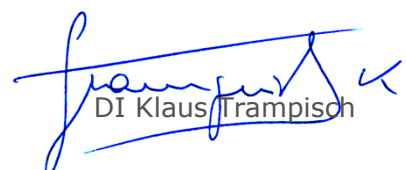
Bekleidung: Wir empfehlen für die unterschiedlichen Aktivitäten eine jeweils passende Bekleidung. Outdoor: Wetterfest und festes Schuhwerk. Indoor-Gruppenarbeit: bequeme Freizeitbekleidung und Haus- oder Sportschuhe. Indoor-Kreativarbeit: Oberbekleidung die schmutzig werden darf. Ich im Spiegel des Pferdes: Oberbekleidung die schmutzig werden darf, festes Schuhwerk. Für Wellness und Sauna: Bademantel, Badeschlappen.

Musikinstrumente: Falls vorhanden bitte mitnehmen.

Treffpunkt: Sonntag 17:00 im Gastraum der Unterkunft, Hotel Post Karlon; das Quartier kann ab ca. 15:00 bezogen werden

Anmeldung: Trampisch KG, DI Klaus Trampisch
Mail: office@unternehmen-leben.info Tel.: +43 676 43 83 283
Home: www.unternehmen-leben.info Fax: +43 2743 33 694

Ich freue mich darauf Sie in Aflenz-Kurort begrüßen zu dürfen,



DI Klaus Trampisch

ANMELDUNG

zur Selfness-Woche 2011

Hiermit melde/n ich mich/wir uns verbindlich
zu oben angeführter in Aflenz-Kurort Veranstaltung an:



von Sonntag 15. bis Sonntag 22.5.2010

von Sonntag 7. bis Sonntag 14.8.2010

Vorname: _____ Nachname: _____

Name des Partners: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Handy: _____ Fax: _____

Email: _____

Mein Teilnahmeplatz ist nach Einlangen der Anzahlung von € 300,- gesichert. Falls die Veranstaltung nicht stattfinden sollte, erhalte ich alle eingezahlten Beträge bis spätestens zum Datum des vorgesehenen Beginns rückerstattet.

Den gesamten Seminarbeitrag inkl. Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe von pro Person

im Zweibettzimmer von € 1.200,00 (inkl. 20% USt)

im Einbettzimmer von € 1.255,00 (inkl. 20% USt)

habe/n ich/wir auf das **Konto Nr. 1.009.505 bei der Raiffeisenbank Zistersdorf BLZ 32.985** lautend auf Trampisch KG überwiesen.

habe/n ich/wir in bar bezahlt.

Die Anzahlung von 300,- pro Person wurde überwiesen. Der Restbetrag von € 900,00 (im Einbettzimmer € 955,00) wird bis spätestens 1.5.2011 (für Mai Termin) bzw. am 1.8.2011 (für August Termin) überwiesen.

Schicken Sie bitte das Original des ausgefüllten Anmeldeformulars per Post, Fax oder Email an:

Trampisch KG, 3071 Böheimkirchen, Edisongasse 3

Fax: +43 (0)2743 33694, Email: office@unternehmen-leben.info

Ich/Wir habe/n die Anmeldebedingungen auf der Folgeseite dieses Anmeldeformulars gelesen und akzeptiere/n diese mit meiner/unserer Unterschrift.

Ort, Datum

Unterschrift

TRAMPISCH KG
3071 Böheimkirchen
Büro: Edisongasse 3
Praxis für Lebensqualität im Gesundheitshaus
Böheimkirchen Untere Hauptstraße 24

mobil: +43 (0)676 43 83 283694
fax: +43 (0)2743 33694
mail: office@unternehmen-leben.info
web: www.unternehmen-leben.info

Raika Zistersdorf
BLZ 32985
Kto.Nr. 1009505
UID Nr. ATU60558603
FB.Nr. 153577 z

Anmeldungsbedingungen

Anmeldung

Die Voranmeldung kann per Telefon oder Email bei Klaus Trampisch erfolgen.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich per Post, Fax oder Email an:

Trampisch KG

3071 Böheimkirchen, Edisongasse 3

Fax: +43 (0)2743 33694

Mail: office@unternehmen-leben.info

Der Teilnahmeplatz ist nach Überweisung der Anzahlung gesichert.

Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Einzahlungen. Die maximale Anzahl der Teilnehmer beträgt 21 Personen. Sollten weniger als 14 Anmeldungen erfolgen wird die Veranstaltung nicht stattfinden.

Veranstaltungsort

Aflenz Kurort, Treffpunkt jeweils Sonntag 17:00 im Gastraum der Unterkunft, Hotel Post Karlon
Das Quartier kann ab ca. 15:00 bezogen werden.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor dem Beginn, werden € 150,- Unkostenbeitrag einbehalten. Bei späterem Rücktritt müssen, in Abhängigkeit der Teilnehmeranzahl, bis zu € 600,- einbehalten werden, außer es wird ein Ersatzteilnehmer angemeldet. Kurzfristige Verhinderungen aufgrund von Krankheit oder höherer Gewalt werden wir im Kulanzweg regeln. Bei vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung oder bei Nicht Erscheinen erfolgt keine Rückerstattung der eingezahlten Beträge. Muss die Veranstaltung seitens des Veranstalters abgesagt werden, werden alle eingezahlten Beträge unmittelbar rückerstattet.

Haftung

Die Teilnahme an der genannten Veranstaltung ist freiwillig. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe, kommt für etwaige von ihm verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter und Gastgeber von Haftungsansprüchen frei.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unsere Workshops kein Ersatz für medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Betreuung sind. Wer sich jemals in solcher Betreuung befand oder im Moment befindet, ist verpflichtet, uns dies bei der Anmeldung bekannt zu geben.