
TEAM & WORK

WORK TOGETHER FOR SUCCESS



Management Retreat
in der Davoser Alpenwelt

Leonora Cadalbert

Management Retreat in DAVOS



- In einem einmaligen Retreat in Davos arbeite ich mit Ihnen persönlich während 2 Tagen im Systemischen Coaching
- Sie werden durch eine einzigartigen Veränderungsmethode INSTANT Change einen sofortigen Erfolg erreichen
- Und mit der Nobelpreis gekrönten *Cell Gym Methode* werden Sie ein einmaliges *Höhentraining* geniessen ohne dabei ins Schwitzen zu kommen und neue Power bekommen
- Ich führe Sie in eine effektive Meditationsmethode ein die sie zu Hause und im Büro täglich anwenden können

Dies alles geniessen Sie während einem Aufenthalt in einem unserer schönen Hotels in Davos. Weitere Anwendungen wie Sauna, Massagen, Bergtouren und vieles mehr können dazu gebucht werden. Dies organisiere ich gerne für Sie.

Systemisches Coaching



WERT

In der ersten Sitzung werden wir herausarbeiten, um was es bei Ihrem Ziel geht. Wir werden uns auf ein Thema einigen, das sich vermehren und entwickeln soll und daraus werden wir ein

ZIEL definieren.

ZIELRAUM

In der zweiten Sitzung machen wir uns den gesamten bewusst, das heißt all das, was Sie zu der Veränderung hinzieht.

PROBLEMRAUM

In der dritten Sitzung schauen wir uns an, was Sie daran hindert oder blockiert hat Ihr Ziel zu erreichen.

TIEFENSTRUKTUREN

In der vierten Sitzung beleuchten wir die tiefen Dynamiken, die in Ihnen wirksam sind.

Des Ziel- und Problemraums.

TIME- LINE

In der fünften Sitzung strukturieren wir die Veränderung.

Wir kreieren eine wahrscheinliche Zukunft

Wir schauen in der Reflexion zurück und nach vorne, was da wohl kommen wird und was noch fehlen könnte?

Instant Change

Kennen Sie das? Sie können sich wichtige Dinge manchmal nicht merken? Sie sind oft abgelenkt von allen möglichen unwichtigen Kleinigkeiten und Ihr Gehirn schafft es einfach nicht, sich dauerhaft auf eine wichtige Sache zu fokussieren?

Wollen Sie Spitzenleistungen erbringen, haben jedoch das Gefühl, dass Ihr Gehirn eine viel bessere Ausdauer und Leistungsfähigkeit erbringen könnte? Das Gehirn der meisten Menschen läuft auf Sparflamme, weil in der Vergangenheit viele sinnlose neuronale Verknüpfungen entstanden sind, die viel Energie verbrauchen.

Ihr Gehirn ist viel zu sehr mit Dingen beschäftigt, die nicht wichtig sind, weil Sie es (unbewusst) völlig falsch programmiert haben. Woher sollen Sie das auch wissen, wie es geht, wir haben in der Schule nicht gelernt, unser Gehirn neu zu programmieren. Um das zu verändern, arbeiten wir mit der absolut revolutionären Instant Change Methode. Menschen, die damit arbeiten, stellen schon nach wenigen Minuten fest, dass ihr Gehirn viel schneller und effektiver arbeitet aber gleichzeitig innere Ruhe einkehrt. Lassen Sie sich ch überraschen!



Cell Gym Methode

«Zellen trainieren» - das klingt komplex. Setzen wir uns der Höhenluft in den Bergen aus, entsteht Sauerstoffmangel in unseren Zellen. Eine Vielzahl von körpereigenen Anpassungsprozessen werden in Gang gesetzt. Diese leistungssteigernden Effekte sind unter Spitzensportlern schon lange bekannt. Mit Cell Gym gestaltet sich das Training einfach und komfortabel.

Zen Meditation (Stille)

Wir entdecken in der Zen-Übung elementare Dinge wie Gelassenheit, Konzentration auf das Wesentliche und die Fähigkeit loszulassen. Im Zazen üben wir das fortwährende Gewahrsein unseres natürlichen Atems, welches die Grundlage für die Entwicklung von

Achtsamkeit bildet. Durch das bewusste Loslassen, also die „Nicht-Identifikation“

mit Bewusstseinsinhalten wie Gefühlen, Gedanken, Empfindungen usw., befreien wir uns von icht bezüglichen Sichtweisen und erwachen dadurch zu unserem wahren Selbst. Die aus der Zazen Übung erwachsene Sammlung verleiht Kraft und Zuversicht im Alltag und innerer Frieden.

