



Kloster Akademie  
Schwein Tagungshaus  
heim Events

# Exklusivangebot

## IHRE IMPULSTAGE IM KLOSTER SCHWEINHEIM

Profitieren Sie von neuen Erfahrungswerten –  
für Sie selbst, Ihr Team, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

Intensiveinheiten ✓  
Impulsstark ✓  
Nachhaltig wirksam ✓

---

Diese komprimierten Versionen unserer Seminare bieten Ihnen eine **kostengünstige Möglichkeit**, um sich in einer **kurzen Zeiteinheit** mit einer bestimmten Thematik auseinanderzusetzen, sich **bestehender Situationen oder Prozesse** bewusst zu werden und **spezielle Methoden** kennenzulernen, mit denen Sie Ihren **individuellen Fragestellungen** begegnen können.

Die Themenschwerpunkte der angebotenen Impulsworkshops können in unseren umfassenderen Seminaren noch vertieft werden.

---

### Für Unternehmen:

Alle Impulstage können Sie sowohl als offenen Workshop als auch als internen Workshop für Ihre Firma buchen.



# IMPULSTAG (1)

## Das Pareto-Prinzip gesunder Lebensführung

So steigern Sie Ihre Gesundheitsrendite!

Ein gesunder Lebensstil schafft die besten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben und eine selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Berufstätigkeit. Dazu bedarf es einer ganzheitlichen Sichtweise und einer Lebensführung, die auf Selbstfürsorge und das eigene Wohlergehen ausgerichtet ist.

Gesundheit baut auf Selbstverantwortung auf und setzt eine Investition in die eigenen Gesundheitsressourcen sowie Schutzfaktoren voraus. Dabei ist es weder notwendig, noch sinnvoll, jedem Trend nachzulaufen. Gemeinsam schauen wir uns die Kernthemen an, die unsere Gesundheit und Lebenszufriedenheit maßgeblich positiv beeinflussen. Sie erfahren, wie Sie bereits mit einem kleinen Aufwand einen großen gesundheitlichen Nutzen erzielen und Ihre Gesundheitsrendite erheblich steigern.

Zahlreiche Anregungen und Empfehlungen werden Sie dabei unterstützen, persönliche Schwachstellen aufzudecken und sich realistische Ziele zu setzen, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Sie werden Ihnen dabei helfen, die richtigen Weichen zu stellen, um bis ins hohe Alter körperlich und mental fit zu bleiben.



### Ihre Trainerin: Monika A. Pohl

Monika A. Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bietet sie Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung zu wecken und Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.



### Informationen zum Impulstag 1

**Offener Impulstag:**

**Firmeninterner Workshop:**

**Ort:**

**Teilnehmerzahl:**

**Inklusivleistungen:**

Dienstag, 10.03.2020 | 10:00 - 18:00 Uhr

Termin nach Absprache

Kloster Schweinheim, 53881 Euskirchen-Kirchheim

Ab 10 Personen

Begrüßungstee & -kaffee, Tagungsgetränke,  
gesunder Mittagssnack, Kuchenpause nachmittags

**Gebühr:** 290,- € zzgl. MwSt.

# IMPULSTAG (2)

## Reset your mind

Wecke den Adler in Dir - sei kein Huhn!

Eine hohe Arbeitsbelastung, private Konflikte, unvorhergesehene Ärgernisse - immer wieder laufen wir Gefahr, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren und Veränderung als Bedrohung anzusehen. Doch soweit muss es nicht kommen. Ein positives Mindset bietet den notwendigen Anker, um rechtzeitig gegenzusteuern. Erst dann werden agiles Denken und Handeln möglich.

Die Welt der Hühner ist klein, sie beschränkt sich auf ihren Hühnerstall. Die Welt der Adler ist unendlich. Ein Adler hat alles im Blick, er beobachtet genau. Ein Huhn dagegen hat nur das Futter im Fokus. Adler sind Optimisten, suchen nach Lösungen und ergreifen die Initiative. Hühner sind Pessimisten, wälzen Probleme und gackern mit der Masse.

An diesem Impulstag lernen Sie die fünf Schritte des Perspektivwechsels kennen, die Ihnen zu mehr Positivität verhelfen und Ihre Resilienz effektiv stärken. Sie erfahren, warum es sich lohnt, einen Blick in den Hühnerstall zu werfen und sich gleichzeitig für das Leben als Adler zu entscheiden. Mit diesem Know-how steigern Sie Ihr eigenes Veränderungspotential und werden schon in Kürze die ersten Erfolge wahrnehmen. So wird Change Management auch für Sie zu einer Chance.



### Ihre Trainerin: Monika A. Pohl

Monika A. Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bietet sie Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeitererebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung zu wecken und Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.



## Informationen zum Impulstag 2

**Offener Impulstag:**

Dienstag, 23.06.2020 | 10:00 - 18:00 Uhr

**Firmeninterner Workshop:**

Termin nach Absprache

**Ort:**

Kloster Schweinheim, 53881 Euskirchen-Kirchheim

**Teilnehmerzahl:**

Ab 10 Personen

**Inklusivleistungen:**

Begrüßungstee & -kaffee, Tagungsgetränke, gesunder Mittagssnack, Kuchenpause nachmittags

**Gebühr:** 290,- € zzgl. MwSt.



ICH BIN GERNE FÜR SIE DA:



Antonia Callenberg

## Kloster Schweinheim

Akademie | Tagungshaus | Events  
*für Erfahrungswerte*

Kloster Schweinheim | 53881 Euskirchen

Wir beraten & informieren Sie gerne persönlich:

+49 (0)2255. 94 82 27 | [info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de)

Aktuelle Akademieangebote & Informationen vorweg:

[www.kloster-schweinheim.de](http://www.kloster-schweinheim.de)



Kloster Akademie  
Schwein Tagungshaus  
heim Events

# Anmeldung Impulstage

Seminartitel:

\_\_\_\_\_

Von: \_\_\_\_ bis: \_\_\_\_ 20\_\_

Veranstaltungsort:

Kloster Schweinheim, DE 53881 Euskirchen



Fax +49 (0)2255 94 82 29  
E-Mail info@kloster-schweinheim.de  
Post Kloster Schweinheim GmbH  
Kloster Schweinheim  
DE 53881 Euskirchen

Webformular kloster-schweinheim.de/akademie  
Info-Telefon +49 (0)2255 94 82 27

Teilnehmer\_in:

Anrede\*: Herr  Frau  Titel: \_\_\_\_\_

Vorname\*: \_\_\_\_\_

Nachname\*: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.\*: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort\*: \_\_\_\_\_

Land\*: \_\_\_\_\_

Telefon\*: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-Mail\*: \_\_\_\_\_

Fax\*: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Ihre Anmerkungen & Wünsche:

Für die Küche: \_\_\_\_\_

Zimmerwunsch: \_\_\_\_\_

Weiteres: \_\_\_\_\_

Bei Arbeitgeberanmeldung:

Firmenname\*: \_\_\_\_\_

Straße / Nr. / Postfach\*: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort\*: \_\_\_\_\_

Land\*: \_\_\_\_\_

Kostenstelle / Bestellkennzeichen: \_\_\_\_\_

E-Mail für elektronischen Rechnungsversand\*: \_\_\_\_\_

Mit Ihrer Unterschrift wird die Kenntnisnahme der umseitig beschriebenen Stornierungsfristen und Datenschutzhinweise bestätigt.

**Ja**, hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar an:

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift (Anmeldung)

## **Stornierung & Umbuchung:**

Mit der Anmeldung zu einem Impulstag gilt Ihre Buchung als verbindlich. Bei den Impulstagen ist eine Stornierung mit einer Rückerstattung der Teilnahmegebühr leider nicht möglich, Sie können gern eine/n Ersatzteilnehmer\_in benennen.

## **Datenschutzhinweise:**

Die Kloster Schweinheim GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung ihrer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Wir informieren unsere Kunden außerdem telefonisch, per E-Mail oder Fax über für sie interessante Weiterbildungsangebote, die den von ihnen genutzten ähnlich sind.

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber der Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, D-53881 Euskirchen, unter [info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de), oder telefonisch unter +49 (0)2255 94 82 27 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) der Kloster Schweinheim GmbH Akademie, sowie unsere Datenschutz-Erklärung finden Sie auf unserer Website unter [www.kloster-schweinheim.de/kontakt](http://www.kloster-schweinheim.de/kontakt).

---

## **Gut zu wissen**

### **Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings:**

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Antonia Callenberg

Tel.: +49 (0)2255 94 82 27

[info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de)

### **Raum für Entwicklung - Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit & Persönlichkeit:**

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website unter:  
[www.kloster-schweinheim.de](http://www.kloster-schweinheim.de)

### **Ihre Anreise:**

Damit Sie entspannt bei uns ankommen, haben wir Ihnen einige hilfreiche Informationen für Ihre Anreise zusammengestellt unter: [www.kloster-schweinheim.de/anfahrt](http://www.kloster-schweinheim.de/anfahrt)