



# TraumZeit - Thailand 2010

Informationen über (bis zu) 3 Wochen  
des gemeinsamen Miteinanders

# Allgemeines

- Die TraumZeit im Jahr 2010 (Mitte August bis Anfang September) wird in 3 Blöcken mit jeweils 5 „Seminartagen“ stattfinden.
- Zwischen den einzelnen Blöcken (die entweder einzeln oder kombiniert gebucht werden können) liegen jeweils 2 Tage Pause.
- Die Blöcke werden in unterschiedlichen – zu den Themen passenden – Hotels gehalten.
- Seminarzeiten sind jeweils 4 Stunden pro Tag, oft im Freien, immer praktisch & individuell.
- Partner, Freunde etc. können aktiv nach Rücksprache an den Trainings mit teilnehmen.
- Es wird pro Block nur eine kleine Gruppe zugelassen.

## Block 1:

# Erkennen – Verändern – Neu gestalten

- Das eigene Hamsterrad sprengen
- Glaubenssätze erkennen und erneuern
- Die Auswirkung unserer Erziehung und der Umgang mit den eigenen Eltern als Ursache unterschiedlichster „Alltagsprobleme“
- Bewusstes – Sein
- Die „eigene Brille“ erkennen
- Wissen was nötig ist, um echte Veränderungen zu erschaffen



## Block 2: LIFE – Coaching

- Coaching in Theorie & Praxis
  - Techniken erlernen; 7 Ebenen des Coachings
  - Anwendungen kennenlernen und einsetzen
  - Befähigung erfahren & praktische Erfahrungen sammeln
  - Trainer the Trainer Grundlagen
- Unterschiede zwischen „Retter“, „Coach“, „Mentor“ wahrnehmen
- Eigenes Durchbruchprojekt entwickeln & umsetzen; wissen was für den eigenen Erfolg nötig ist

# Block 3: Einklang zwischen Körper, Seele & Geist

- Entspannungstechniken mit täglichen Übungen
- Harmonie zwischen An- & Entspannung
- (Gesundheitliche) Zusammenhänge erkennen
- Selbst – Gewahrsein
- Körperliche Übungen als praktische Werkzeuge im Alltag
- Seelischen & körperliches Wohlbefinden in Theorie und Praxis

# ORGANISATORISCHES

- Die Preise betragen:
  - 495,- € pro Person für 1 Block
  - 890,- € pro Person für 2 Blöcke (egal welche)
  - 1.250,- € pro Person für alle 3 BlöckePreise gelten bis einschl. 30.04.2010; danach 15 % Aufschlag
- Finden sich in einer Gruppe 8 Kinder (ab 8 bis 17) wird eine zusätzliche Betreuung mit abgestimmten, sinnvollen und produktiven Inhalten angeboten (bitte nachfragen).
- Meine Frau und ich werden vorab 4- 5 Tage in Bangkok bleiben – auch hier können wir „privat“ Zeit miteinander verbringen um diese „Stadt der Engel“ kennen zu lernen...
- Hinweise zu Flügen, Hotels etc. werden rechtzeitig gegeben und können vorab im Büro unter [birigt@dirkjacob.de](mailto:birigt@dirkjacob.de) Stichwort „TraumZeit“ nachgefragt werden.