

# Newsletter1: Wanderungen

## Neue Wege entdecken... und gehen!

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Willkommen am Weg zu Lösungen für Ihr Lebensanliegen aus privatem, beruflichem oder schulischem Bereich. An welchen Punkt stehen Sie gerade an Ihrem Lebensweg? Und wohin wollen Sie?

Sie werden sehen: Wir finden und gehen den Weg dorthin. Ein Weg, der Sie um Meilensteine weiterbringt. In diesem Newsletter möchte ich Sie zu meinen neuen Wanderungen einladen.

**Wie mach ich das?** Ich gebe Impulse mit Hilfe kreativen praktischen, Übungen, systemischer Fragetechnik, Hypothesenbildung, durch Reflektionsgespräche entsteht Klarheit - wird es möglich, andere Perspektiven einzunehmen. Hilfe zur Selbsthilfe. Ich unterstütze Sie dabei, die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen.

**Was bringt das?** Ressourcen entdecken, alte Pfade verlassen, Neues ausprobieren, Entlastung, neue Blickwinkel einnehmen, Empathie, Gemeinsamkeit erleben, Zuversicht, Klarheit über die eigenen Bedürfnisse, Freude und Energie, Entschleunigung, Stärken zu stärken, Ziele zu verinnerlichen und so kraftvoll auf den neuen Weg kommen. Einfach, Lust auf Zukunft.



let's go:

## Wanderung 1

### After work > Sonnenuntergangs-Wanderung:

beim gemeinsamen Gehen „geht im wahrsten Sinne des Wortes „etwas weiter“ im gemeinsamen Gespräch bzw. Übungen:

- Perspektivenwechsel
- Veränderung des Blickwinkels
- Standpunkt überdenken
- Intuition entdecken/schärfen
- Situationen mit Abstand betrachten und ungeahnte Lösungen finden
- Zuversicht entwickeln
- Entschleunigung
- „Sein“
- Energie auftanken und Lasten abladen
- Achtsamkeit
- Austausch mit anderen TeilnehmerInnen
- Gemeinsamkeiten entdecken und genießen

Ziel: einen erfolgreichen Tagesabschluss mit neuen Erkenntnissen für gute Lösungen!

**Termin:** 2., 9. und 16. August 2011 von 18.00 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Kasberg, Grünau im Almtal

**Kosten:** 44,- pro Person (max. 12 Personen, inkl. g'schmackiger Jause und Getränk für Leib und Seele)

**Anmeldung unter:** office@karin-mayr.at

## Wanderung 3

### Team-Visions-Wanderung:

Visionstage bringen Bewegung, neue Ideen und Kraft für Ihr Team.

Gemeinsam Visionen für den Team-Alltag entwickeln und TUN!

Mit Teamcoaching, Outdoorübungen und

Reflektionsgesprächen zum gelungenen Alltag!

Gemeinsamkeit, Gemeinschaft entdecken und erleben

(Kooperation statt Konkurrenz)

- Was ist in einem Team vorhanden (Schätze) und was wird sinnvoll genutzt?
- Zukunftsvisionen und neue Wege ausprobieren
- gelungene Kommunikation
- Hilfe zur Selbsthilfe - und wie bleiben wir ein gesundes Team! (wie erleichtern wir uns mit Freude & Humor den Alltag?)

Ziel: Pfeifend ins Büro kommen! Neue Wege, Ideen, Kreativität und

Motivation für den gelungenen Team-Alltag!

**Dauer:** 2 Tage

**Termin und Ort:** nach Vereinbarung (passend für das Team)

**Kosten:** 1.900,- (bis max. 12 Teilnehmer - exklusive Unterbringung und Verpflegung) inkl. Nachbearbeitung, Zusammenfassung für den Transfer in den Alltag, Fotoprotokoll

**Kontakt unter:** office@karin-mayr.at

## Wanderung 5

### „Ich möchte am Montag mal Sonntag haben“-Wanderung:

one day out - Auszeit!! Workshop-Wanderung mit Übungen zum Thema „Die gute Aussicht für mein Leben!“

- Ressourcen und Potentiale werden sichtbar gemacht
- Kraft tanken
- Freude, Spaß
- sich die Zeit zu nehmen und den Wochenbeginn einmal ganz anders erleben

Ziel: Das Leben intensiv spüren, entdecken und mit Freude & Leichtigkeit gestalten!

**Termin:** 1. und 8. August 2011 von 10.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Baumhaus Hochberghaus, Grünau im Almtal

**Kosten:** 120,- pro Person (max. 5 Teilnehmern, inkl. g'schmackiger Jause und Getränk für Leib und Seele)

**Anmeldung unter:** office@karin-mayr.at

## Wanderung 2

### Biographisches Wandern – meine Gesch“ich“te:

Die Geschichte unseres Lebens, die wir uns selbst und anderen erzählen, beleuchtet nur einen Teil des Ganzen. Die Wege des Lebens sind ebenso spannend wie unvorhersehbar, und ich helfe euch bei dieser Wanderung das Unbewusste sichtbar und greifbar zu machen mit verschiedensten systemischen Fragestellungen und praktischen Übungen:

- ICH-Wanderung mit Beantwortung von essenziellen Fragen
  - Welcher ist mein richtiger und eigener Weg?
  - Wie soll es weiter gehen?
- seinem eigenen Leben auf die Spur kommen (auf diese Weise Kraft und Ideen für die Zukunft schöpfen)
- Was ist notwendig für mein Weiterkommen?
  - Was kann ich sofort ändern?
  - Was soll so bleiben wie es ist?  
(Umsetzung im Alltag)

Ziel: Ressourcen und das eigene Potential sicht- und nutzbar für die Gegenwart und Zukunft machen.

**Termin:** 4., 10. und 18. August 2011 von 10.00 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Flusswanderung, Details auf Anfrage

**Kosten:** 120,- pro Person (max. 5 Personen, inkl. g'schmackiger Jause und Getränk für Leib und Seele)

**Anfrage/Anmeldung unter:** office@karin-mayr.at

## Wanderung 4

### feierliche Firmen-Meilenstein-Wanderung:

Sie haben was zu feiern? Ein Jubiläum?

Diese gemeinsame Meilenstein-Wanderung ist ein wunderschöner feierlicher Rahmen für ein Firmen-Jubiläum. Hier wird die gesamte Unternehmensgeschichte, der gemeinsame Erfolg spürbar und sichtbar gemacht.

Ziel: Gemeinsam Geschaffenes mit Freude feiern. Wieder Motivation, Kraft

und Zuversicht für die Zukunft schöpfen.

**Dauer, Termin, Ort:** nach Vereinbarung (passend für das Unternehmen)

**Kosten:** auf Anfrage

**Kontakt unter:** office@karin-mayr.at

### Jeder Platz hat seine Geschichte und seine Energie.

Dies nutze ich, passend für den Menschen und das Team.

Wie z.B.: • Waldwunder • Kraftplätze • Flusswanderung • Baumhaus • Urwald im Rauristal • Lech etc.

**Anmeldung oder Terminvereinbarung unter:** office@karin-mayr.at

Weitere Termine entnehmen Sie bitte meiner homepage:

**www.karin-mayr.at**

Stornogebühr: bei Storno - 2 Tage vor Termin, wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt.



# KARIN MAYR

Coaching. Ein Meilenstein in jeder Beziehung.

eingetragene Mediatorin | Re-Teaming Coach  
Outdoortrainerin | Mobbingberaterin | MimoSonanz®-Coach  
Tel.: +43 (0)664 210 76 46 | e-mail: office@karin-mayr.at  
**www.karin-mayr.at**