

**Mit Gelassenheit zum Erfolg**  
**Besinnung und Ausrichtung in unsicheren Zeiten**  
**- Die Kloster Edition -**

**15. bis 20. November 2020 auf der Fraueninsel im Chiemsee**

Das Jahr 2020 hat viele Herausforderungen mit sich gebracht. Das Corona Virus und die Schutzmaßnahmen haben uns zu **ganz neuen Fragestellungen** geführt. Fühlen wir uns noch getragen in der Welt und in unseren beruflichen und privaten Systemen?

Wir reflektieren den Status Quo unseres Lebens und die Erfahrungen der Vergangenheit. Wir weiten den Blick auf die aktuellen Themen. Wir richten uns neu aus auf unsere Gestaltungsmöglichkeiten und deren Umsetzung. **Gelassenheit, Mut und Weisheit** werden die zukünftigen Begleiter für unsere Lebensgestaltung.

**Das Seminar besteht aus**

- Körperübungen zur Entspannung, Energetisierung, Beweglichkeits- und Koordinationsschulung
- Kreativübungen
- Reflektionen
- Kommunikationsritualen
- Psychologischen Modellen
- Weisheitslehren aus unterschiedlichen Kulturen

**Das Programm**

Jeder Tag hat einen eigenen Schwerpunkt:

Sonntag: Retrospektive – Gute Erfahrungen als Kraftquelle  
Montag: Blockaden – Was hält mich zurück?  
Dienstag: Beziehungen – Welche Beziehung trägt mich? Mit welcher Beziehung schade ich mir?  
Mittwoch: Wünsche und Ziele – Was will ich eigentlich?  
Donnerstag: Verbindlichkeit – Eine altmodische Tugend?  
Freitag: Gemeinschaft – In welchem Kontext stehe ich?

**Das Ergebnis wird sein:**

**Souveränität im Umgang mit Ihren aktuellen Herausforderungen**

- Sie erlernen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden
- Sie entdecken, wo Sie Ihre Energiequellen finden und wie Sie sie nutzen
- Sie finden neue Möglichkeiten zur Gestaltung Ihrer Beziehungen
- Sie werden sich klar auf Ihre Ziele ausrichten
- Sie gewinnen den Mut und den Drive für die Umsetzung

## Die Trainerin

**Helke Büchner-Fussell** arbeitet **seit 15 Jahren als Gelassenheitstrainerin**. Grundlage ihres Trainings ist die Methodik des **körperorientierten Coachings** nach B. Vermeulen. Sie setzte sich außerdem mit gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg, Feldenkrais Bewegungsschulung, Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck, Aufstellungsarbeit, afrikanischen Weisheitslehren und der christlichen Spiritualität auseinander, was ihre Arbeit immer weiter bereicherte.

Der große Zuspruch der Medien - **Fernsehen, Radio, Tageszeitungen und Magazine** - bestärkten Helke auf ihrem Weg, den Menschen den Zugang zu ihrer inneren Stärke zu vermitteln.

In den letzten Jahren hat sie sich mit dem Migrationsthema auseinandergesetzt und den Verein **Vision Yamalé (gleiche Augenhöhe) e.V.** gegründet, der Flüchtlingen die Gründung von Start Ups in ihrem Heimatland in Afrika ermöglicht.

Die Liebe und Neugier auf Menschen und ihre Potentiale sind ihre größte Motivation.

Helke hat zwei erwachsene Töchter, lebt in einer festen Partnerschaft und freut sich jeden Tag wieder neu, im Zentrum von Prien am Chiemsee zu wohnen.

## Organisation

Treffpunkt ist am **Sonntag, 15.11.2020 um 10 Uhr am Bootsanlegesteg in Prien**, Transfer vom Bahnhof ist möglich.

Das Seminar ist als Ganzes buchbar für **€ 500 zzgl. Übernachtungskosten und Verpflegung**. Frühstück und Abendessen werden wir im Kloster gemeinsam zelebrieren, zum Mittagessen gehen wir ins Restaurant.

Es ist auch möglich, nur **ein halbes Seminar** zu buchen, entweder Sonntag bis Dienstag oder Mittwoch bis Freitag zum Preis von **€ 350 zzgl. Übernachtungskosten und Verpflegung**

Abreise ist am Freitag, 20.11.2020 mit dem Schiff um 18 Uhr ab Fraueninsel

## Anfragen und Buchung über:



Helke Büchner-Fussell  
Bernauer Str. 1  
83209 Prien am Chiemsee  
08051-9390182  
0171-2393678  
[helke@gelassenheitstraining.de](mailto:helke@gelassenheitstraining.de)

Anmeldung zum Seminar

**Mit Gelassenheit zum Erfolg**

- Besinnung und Ausrichtung in herausfordernden Zeiten -  
Kloster Frauenwörth, Fraueninsel, 15.-20. November 2020

Name:.....

Straße:.....

Ort:.....

Tel:.....

e-mail:.....

Alter:.....

**Hiermit buche ich verbindlich**

- das komplette Seminar zum Spezialpreis 2020 von € 500
- ein halbes Seminar zum Preis von € 350
- von Sonntag bis Dienstag
- von Mittwoch bis Freitag

Rechnungsadresse: .....

.....

Ich erkläre, dass ich psychisch und körperlich gesund bin und für alle Entscheidungen, die aus dem Coaching resultieren könnten, selbst die Verantwortung übernehme.

Ich werde die Hausregeln und die Hygiene Schutzbestimmungen des Klosters Frauenwörth respektieren.

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

## Preisliste für Übernachtung und Verpflegung

### Zum Seminar: Mit Gelassenheit zum Erfolg - Kloster Edition -

15. bis 20. November 2020 auf der Fraueninsel im Chiemsee

#### Verpflegung:

Um die Kosten des Seminars zu reduzieren, haben wir uns entschieden, Frühstück und Abendessen gemeinsam im Kloster einzunehmen. Wir werden bei Anreise einiges mitnehmen (Müsli, selbstgebackenes Brot, Gemüsebox aus der SoLaWi) Auf der Insel ist auch ein kleines Lebensmittelgeschäft, wo wir zusätzlich einkaufen können. Für die beiden Mahlzeiten werden wir **pro Tag € 10** berechnen. Jeder Teilnehmer ist auch herzlich eingeladen, etwas beizusteuern: die Lieblingsmarmelade, den Lieblingstee, den Lieblingskäse o.ä.

Mittags gehen wir gemeinsam in ein Restaurant auf der Insel, wo wir à la Carte essen können. Jeder zahlt selbst.

#### Übernachtung:

Das Kloster bietet unterschiedliche Zimmerkategorien an:

- <u>Kategorie A:</u>	im Einzelzimmer	60,00 € p.P. und Nacht
(DU/WC, Seeblick)	im Zweibettzimmer	50,00 € p.P.
- <u>Kategorie B:</u>	im Einzelzimmer	50,00 € p.P.
(DU/WC, Hofblick)	im Zweibettzimmer	40,00 € p.P.
- <u>Kategorie C:</u>	im Einzelzimmer	35,00 € p.P.
(Etagen DU/WC)	im Zweibettzimmer	30,00 € p.P.

Studenten mit Ausweis im Mehrbettzimmer bezahlen 25,00 € pro Nacht.

Die verbindliche Buchung des Zimmers erfolgt über das Gelassenheitstraining. Bei Anreise im Kloster wird der Zimmerpreis direkt an Schwester Scholastica gezahlt.

## **Stornobedingungen**

### **Zum Seminar: Mit Gelassenheit zum Erfolg - Kloster Edition -**

**15. bis 20. November 2020 auf der Fraueninsel im Chiemsee**

**Die Anmeldung zum Seminar erfolgt verbindlich, die Rechnungsstellung erfolgt nach Anmeldung und die Seminargebühr ist umgehend zahlbar.**

**Wir haben unser Seminar unter das Motto „Mut zur Präsenz“ gestellt. Solange die staatlichen Regulierungen zum Corona-Schutz es zulassen, wird das Seminar entsprechend des Hygiene Konzepts des Klosters Frauenwörth stattfinden.**

**Sollte es in Kürze doch einen Lockdown geben oder es neue Bestimmungen geben, die ein Seminar in der geplanten Form unmöglich machen, werden wir zum reduzierten Preis ein Online Seminar anbieten. Jeder angemeldete Teilnehmer kann dann entscheiden, ob er unter diesen Bedingungen teilnehmen möchte oder das Seminar stornieren möchte. Im Falle eines Stornos aufgrund höherer Gewalt wird der volle Seminarpreis zurückerstattet.**

**Müssen Sie aus Krankheitsgründen oder anderen persönlichen Gründen das Seminar stornieren, erhalten Sie einen Gutschein für ein Gelassenheitstraining Ihrer Wahl – als Seminar, als Online Coaching oder als Präsenz-Coaching in Prien am Chiemsee. Dies kann dann im Detail noch verhandelt werden.**

**Sollten Sie dazu noch Fragen haben, melden Sie sich bitte bei**

**Helke Büchner-Fussell, [helke@gelassenheitstraining.de](mailto:helke@gelassenheitstraining.de) Tel: 08051-9390182, mobil:0171-2393678  
[www.gelassenheitstraining.de](http://www.gelassenheitstraining.de)**