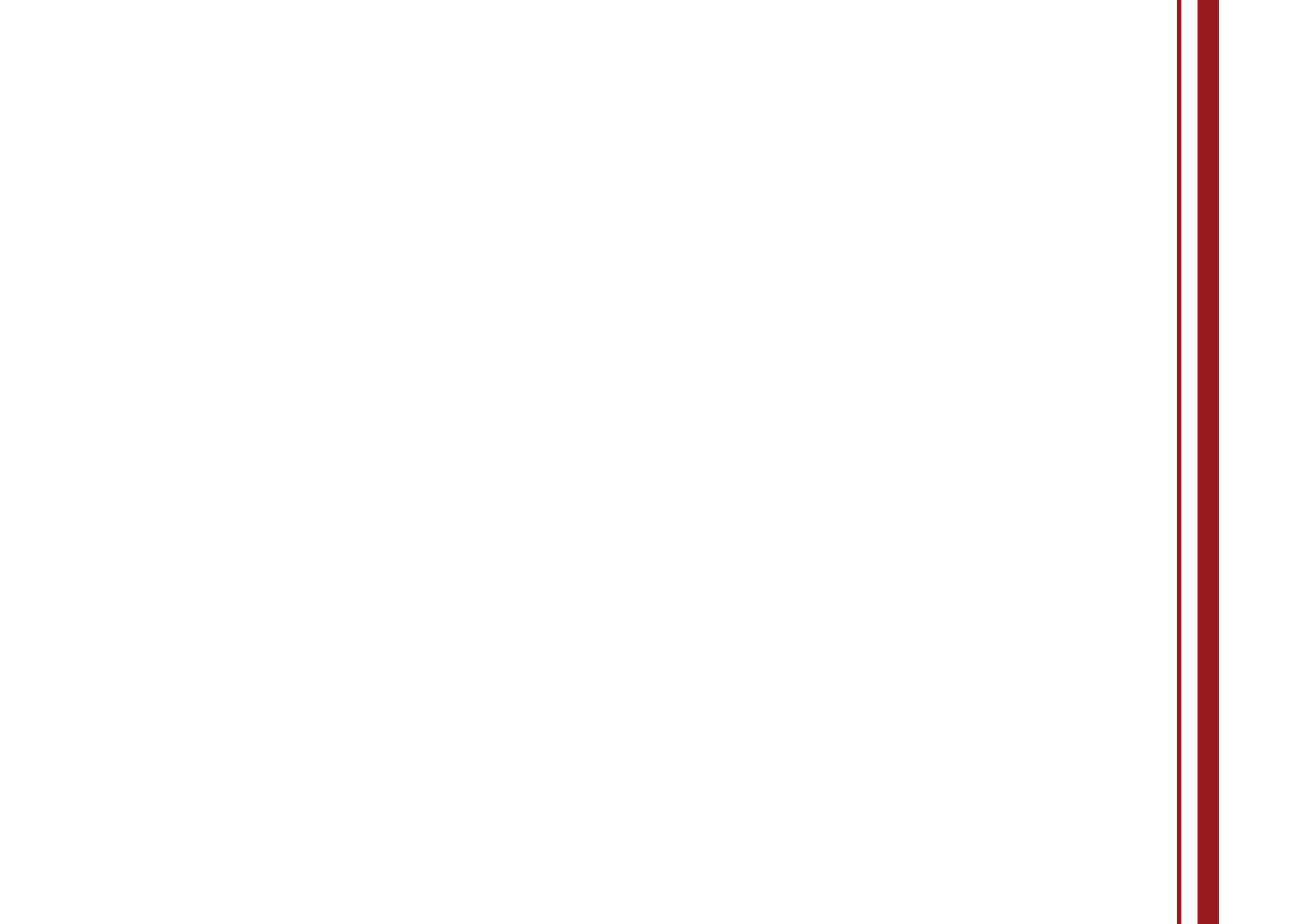




Der Mensch in Balance

 Seminarzentrum
Schloss zu Hopferau



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4 - 5
Unsere Kompetenz Ihr Nutzen	Seite 6
Unsere Leistungen	Seite 7
Personal-Balance-Card Mehr als ein Seminar	Seite 8
Individuelles Gesundheitscoaching Brennen statt Ausbrennen	Seite 9
Kompakt-Seminar Work-Life-Balance	Seite 10
Schwerpunkt-Seminare	
Vom Stress zur Entspannung Einfach entschleunigen	Seite 11
Stresskrankheiten ade Lifestyle ist wichtiger als unsere Gene	Seite 12
Zeit - und Selbstmanagement: Spaß am Wesentlichen	Seite 13
Laufend Ziele erreichen	Seite 14
Stimmig und wirksam kommunizieren	Seite 15
Präsen-Torik Von der Kunst zu Überzeugen	Seite 16
Den Rücken freihalten	Seite 17
Fit für Ernährung	Seite 18
Trainer Tagungsmanagement	Seite 19 - 21
Das Schloss zu Hopferau Impressionen	Seite 22 - 23

Liebe Unternehmer und Verantwortungsbewusste,

Ihre strategische Zukunftsaufgabe besteht darin, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter zu halten. Die Unternehmen, die die Ressource Mensch jetzt fördern und ihren Mitarbeitern Chancen geben, gesund am Arbeitsplatz zu bleiben, haben schnell einen Wettbewerbsvorsprung im Werben um die besten Talente.

Aus diesem Grund hat die BERA ihr ganzheitliches Leistungsangebot erweitert und das Seminarzentrum Schloss zu Hopferau gegründet. Das umfangreiche Seminarprogramm unterstützt dabei, Leben und Arbeit in Balance zu bringen und bietet so mittelständischen Unternehmen die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter professionell und nachhaltig zu binden.

Freuen Sie sich auf eine neue Dimension der Personalentwicklung und Mitarbeiterbindung. Das älteste Schloss des Ostallgäus bietet eine unvergleichliche Atmosphäre, Neues zu lernen und gleichzeitig zu entspannen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin unternehmerischen Erfolg, viel Freude und tolle Erlebnisse im Schloss zu Hopferau.



Bernd Rath
Geschäftsführer der BERA



Liebe Seminarinteressenten,

Sie stehen im Berufsleben und leisten jeden Tag einen Beitrag zum Erfolg Ihres Unternehmens. Egal, wie Sie auf die unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens reagieren: Wer permanent unter Stress steht, läuft Gefahr, krank zu werden. Daher möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten auszuspannen, über berufliche und private Themen nachzudenken und wertvolle Anregungen für Ihren persönlichen Erfolg zu gewinnen.

Unser Anliegen ist, Sie fröhlicher und entspannter nach Hause fahren zu sehen, als Sie gekommen sind. Dazu haben wir ein neuartiges und hochklassiges Seminarprogramm erstellt, durch das Sie langfristig an Persönlichkeit und Vitalität gewinnen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Seminaranbietern bereiten wir uns individuell auf Sie vor und begleiten Sie auch nach dem Seminar auf Ihrem Weg zur Balance.

Ein solch breites Spektrum der individuellen Förderung und persönlichen Entwicklung ist einmalig. Nutzen Sie diese Chancen!

Wir freuen uns auf Sie.



Dr. Sebastian Spörer
Leiter Seminarzentrum
Schloss zu Hopferau



Unsere Kompetenz | Ihr Nutzen

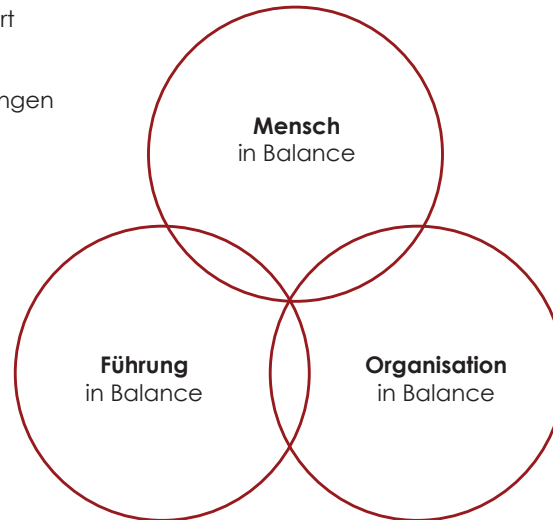
- Mit dem umfassenden und einzigartigen Seminarangebot möchten wir Ihnen Impulse zur Balance zwischen Arbeit und Privatem, zwischen Körper und Geist geben und so Beschäftigungsfähigkeit sichern
- Erfahrene und hochkarätige Dozenten, die Gesundheit leben
- Nachhaltigkeit durch individuelle Nachbetreuung
- Regelmäßiges Feedback über die Personal-Balance-Card
- Modernste Seminarräume
- Unvergleichlich gutes Essen, das fit und schlank hält, statt müde und unförmig zu machen
- Einzigartige Atmosphäre im ältesten Ostallgäuer Schloss

Unsere Leistungen

Für Unternehmen bieten wir mit unserem ganzheitlichen Angebot von Beratung, Umsetzung und fundiertem Feedback eine Lösung zu den zentralen Fragen der modernen Arbeitswelt:

1. Was können wir machen, damit unsere Mitarbeiter in unserem Unternehmen bleiben?
2. Wie sorgen wir dafür, dass unsere Mitarbeiter gesund und motiviert handeln?

Bei den folgenden Herausforderungen begleiten wir Sie:



Personal-Balance-Card | Mehr als ein Seminar

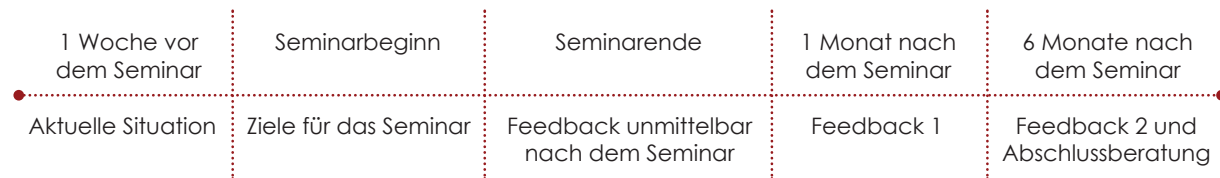
Wir halten nicht nur Seminare zur Work-Life-Balance, sondern bereiten uns individuell auf die persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse der Teilnehmer vor.

Sie bestimmen eine Woche vor dem Seminar in einer Online-Erhebung Ihre persönliche Situation, Ihre Wünsche und Erwartungen, damit wir im Seminar darauf eingehen können. Was bringt Ihnen das Seminar? Das interessiert uns genauso wie Sie. Deshalb befragen wir Sie vor, während und nach dem Seminar zu Ihrer persönlichen Balance.

So bekommen Sie in Form unserer Personal-Balance-Card nachhaltige und transparente Ergebnisse. Zusätzlich bieten wir Ihnen nach sechs Monaten eine individuelle Abschlussberatung.

Im Vergleich zu anderen Seminarangeboten nehmen Sie nicht nur wertvolle Tipps und neue Erkenntnisse mit, sondern Sie erfahren auch, wie sehr Ihnen das Seminar geholfen hat. Die Daten werden natürlich vertraulich behandelt.

Der Prozess



Individuelles Gesundheitscoaching | Brennen statt Ausbrennen

Ziel und Nutzen

Bei uns landen Manager nicht auf der Couch oder auf der Krankenliege, sondern auf dem Laufband und in der Küche.

Immer mehr Menschen mit hoher Verantwortung leiden unter Stresskrankheiten und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Der Körper signalisiert Überlastung durch Symptome wie erhöhten Blutdruck, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, eine eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, Schlafprobleme, Diabetes oder psychische Veränderungen.

Unser Ansatz ist eine ganzheitliche Beratung die Bewegung, Ernährung und Veränderungsprozesse umfasst. Wir zeigen Ihnen an zwei Tagen wie eine positive Änderung aussehen kann, ohne Leistungsfähigkeit zu verlieren. In klassischer Atmosphäre und mit erstklassiger Anleitung lernen Sie erfolgreich gesund zu sein. Die hervorragende Küche und die tollen Freizeitmöglichkeiten rund um Neuschwanstein runden dieses einmalige Angebot ab.

Inhalte

- Individuelle Stressanalyse über Blutwerte und Herzfrequenzvariabilität
- Leistungsdiagnostik mittels Laktatmessung oder Spiroergometrie
- Auf die Analyseergebnisse abgestimmtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Veränderungscoaching zur privaten und beruflichen Balance
- Einfache Übungen zur Gesundheit (Rücken, Herz-Kreislauf)
- Ernährungsberatung, abgestimmt auf Ihre Blutwerte und Ihr Ernährungsprotokoll
- Nachanalyse und telefonische Nachbetreuung
- Exklusives Entspannungspaket (Handtuch, Yogamatte, Eiweiß-Shaker für unterwegs)

Trainer

Miriam Fühler

Termin

nach Absprache



Kompakt-Seminar | Work-Life-Balance

Ziel und Nutzen

Nur die Balance aus den Lebensbereichen Familie, Beruf und Umfeld führt zu einer dauerhaften Zufriedenheit. Sie lernen Techniken diese Balance herzustellen und Ihr eigener Manager zu werden. Sie werden sich über Ihre Ziele und Werte bewusst und können daraus entspannt neue Anforderungen angehen oder ablehnen.

Inhalte

- Ziele für unterschiedliche Lebensbereiche entwickeln und vereinbaren
- Spannung erzeugen und Entspannung zulassen
- Techniken des Selbstmanagements anwenden
- Gesunde Bewegung genießen
- Ernährungsgewohnheiten bewusst machen und ändern
- Das Stoppzeichen erkennen – Einfache Möglichkeiten der Stress-Selbstkontrolle erfahren
- Ein stimmiges Bild vom Zustand in einem Jahr malen - Wie sieht mein Leben optimal aus

Rahmenprogramm

Wanderung auf die Schlossbergalm

Termin

14.11.2011 ab 9.30 Uhr -
16.11.2011 bis 16.30 Uhr

Trainer

Dr. Sebastian Spörer,
Miriam Fühler

Teilnehmer

Max. 12

Dauer

3 Tage



Vom Stress zur Entspannung | Einfach entschleunigen

Ziel und Nutzen

Egal ob Vertrieb oder Schichtdienst, Büro oder Bau: Jeder Job bringt eigene Herausforderungen an die Gesundheit mit. Nach dem Seminar haben Sie das Handwerkszeug, mit beruflichem Stress umzugehen. Dazu gehören Eigenverantwortung, Disziplin und Durchhaltevermögen, aber auch Geduld und Nachsicht mit sich selbst und anderen. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken und freuen Sie sich auf die leichte Umsetzung im Alltag.

Inhalte

- Analyse der aktuellen Lebens- und Arbeitssituation
- Ernährung bei besonderen Anforderungen (Büro, Messe, Geschäftsreise, Schichtarbeit)
- Ziele und Wünsche formulieren
- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga
- Meditation, Bewegungsmeditation
- Innere Ressourcen und Techniken, um wieder in die Balance zu kommen
- Übungen aus der Kinesiologie
- Transfer in den beruflichen Alltag

Rahmenprogramm

Mit allen Sinnen wandern. Bei schlechtem Wetter: Klettern lernen in der DAV-Halle

Termin

16.11.2011 ab 11:00 Uhr -
17.11.2011 bis 16:30 Uhr

Trainer

Birgit Matheis,
Dr. Sebastian Spörer

Teilnehmer

Max. 12

Dauer

1,5 Tage



Stresskrankheiten ade | Lifestyle ist wichtiger als unsere Gene

Ziel und Nutzen

Sie lernen leicht und effektiv stressbedingte Erkrankungen (Migräne, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Sodbrennen) mit gesunder Ernährung und Bewegung zu regulieren und werden präventiv tätig.

Innerhalb der drei Seminartage werden Sie feststellen, dass Sie sehr schnell Ihre gewünschte Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit erreichen.

Inhalte

- Umwelt und Stress: Unser genetischer Bauplan
- Grundlagen der „Gute-Laune-Ernährung“
- Fett macht fit
- Eiweiße für Ihre Gesundheit
- Gesunde Ernährung trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten (Schichtarbeit, Vertrieb)
- Erstellen von Ernährungsprotokollen und Einzelbesprechung der Protokolle
- Ganzheitliche Bewegung - Es muss nicht gleich der Marathon sein...
- Ziele als Motivation
- Transfer in den beruflichen Alltag

Rahmenprogramm

Wanderung auf die Schlossbergalm

Termin

12.10.2011 ab 9.30 Uhr -
14.10.2011 bis 14.30 Uhr

Trainer

Miriam Fühler, Katrin Rahrig

Teilnehmer

Max. 10

Dauer

2,5 Tage



Zeit - und Selbstmanagement: „Spaß am Wesentlichen“

Ziel und Nutzen

Der Name Zeitmanagement ist ohnehin irreführend, da die Zeit ganz unabhängig davon vergeht, was wir mit ihr tun. Das Einzige, was Sie managen können, sind Sie selbst.

- Sie erkennen, wo Sie stehen
- Sie formulieren, wohin Sie wollen
- Sie setzen sich in Bewegung

Sie gewinnen praxisnah, wirkungsvoll und mit einer großen Prise Humor mehr Gelassenheit und Zeit für das Wesentliche. Sie nutzen Ihre private und berufliche Zeit für die Dinge, die Sie gern tun. Damit sind Sie noch erfolgreicher und bauen gleichzeitig Stress und Druck ab.

Inhalte

- Ihr Wertesystem und Ihre Ziele
- Verantwortungsbereiche und Aufgaben erkennen
- Prioritäten setzen und Ziele definieren
- Die Zeitmanagement-Matrix
- Persönliche Zeitplansysteme – Sinn oder Übertreibung?
- Transfer in Ihr berufliches und privates System
- Wer stiehlt Ihre Zeit?

Rahmenprogramm

Wanderung auf die Alpe-Beichelstein

Termin

01.02.2012 ab 11.00 Uhr -
03.02.2012 bis 16.30 Uhr

Trainer

Ina Gerbsch

Teilnehmer

Max. 14

Dauer

3 Tage



Laufend Ziele erreichen

Ziel und Nutzen

Sie laufen bereits und wollen sich sportlich und beruflich verbessern? In diesem Seminar erleben Sie den Zusammenhang zwischen sportlicher und beruflicher Leistungsfähigkeit. Ihr läuferisches Potential wird ermittelt und im Rahmen einer angemessenen Zielsetzung für künftige sportliche Projekte genutzt. Im zweiten Schritt erfolgt der Transfer zur motivierten Umsetzung beruflicher Ziele. Sie werden nach dem Workshop in zweierlei Hinsicht von einer Leistungssteigerung profitieren:

- Sie erhalten Anleitungen zur Steigerung der sportlichen Fitness
- Sie formulieren berufliche und private Ziele positiv und konkret

Inhalte

- Grundlagen des Ausdauertrainings
- Nutzen und Einstellungen der Pulsuhr
- Individuelle Leistungsanalyse durch Laktatmessung oder Spiroergometrie
- Ernährung für sportliche Angestellte
- Ziele in Sport und Beruf
- Ziele als Motivation
- Transfer der Strategien in den beruflichen Alltag

Rahmenprogramm

„Side Run“ Füssen-Neuschwanstein

Termin

17.10.2011 ab 9.30 Uhr -
19.10.2011 bis 16.30 Uhr

Trainer

Dr. Sebastian Spörer,
Miriam Fühler

Teilnehmer

Max. 12

Dauer

3 Tage



Stimmig und wirksam kommunizieren

Ziel und Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie einen praktischen und praxisorientierten Einstieg in das Handwerk der Kommunikation. Sie wissen, wie Sie Ihre persönliche Wirkung, Stimme und kommunikative Kompetenz verbessern können.

Nach dem Seminar haben Sie eine kräftige, ausdrucksvolle Stimme und überzeugen im Kunden- und Mitarbeiterkontakt. Sie wissen, wie Sie mit einem täglichen Drei-Minuten-Training Ihre Stimme und Wirkung verbessern können. Sie wissen, wie Sie am Telefon, in Präsentationen und in Konfliktsituationen stimmig kommunizieren können.

Inhalte

- Der berühmte „erste Eindruck“
- Übungen für Atem, Stimme, Körpersprache
- Analyse der persönlichen Wirkung und Interaktion: Die Stimme als Ausdruck unserer Persönlichkeit
- Training von Lockerheit, Flexibilität, freier Rede
- Stimme und Stimmungen - Wie Sie über Ihren Stimmklang eine positive Gesprächsatmosphäre schaffen können

- Ausstieg aus der Stress-Spirale – Damit es Ihnen nicht die Stimme verschlägt
- Jeder Teilnehmer entwickelt seinen persönlichen Übungsplan, den er anschließend per mp3, Video und Text zur Transfersicherung per Mail erhält

Rahmenprogramm

Wanderung auf die Schlossbergalm

Termin

30.01.2012 ab 9.30 Uhr -
01.02.2012 bis 16.30 Uhr

Trainer

Karin Probst

Teilnehmer

Max. 10

Dauer

3 Tage



Präsen-Torik | Von der Kunst zu Überzeugen

Ziel und Nutzen

Nach diesem Seminar werden Sie Ihre Arbeit besser präsentieren können. Das wird Ihnen bei Vorträgen, Gehaltsverhandlungen, Kundengesprächen und im täglichen Umgang mit Vorgesetzten helfen.

Lieben Sie also die nächste Herausforderung, bei der Sie sich und Ihre Arbeit präsentieren. Sie freuen sich auf die nächste Chance im Mittelpunkt zu stehen. Sie können nach dem Seminar Präsentationen strukturiert und zielgerichtet vorbereiten und Ihre Zuhörer durch Ihr Auftreten begeistern. Sie lernen außerdem, sich und Ihre Zuhörer souverän durch stressige Situationen zu steuern.

Inhalte

- Umgang mit Lampenfieber, Nervosität und Anspannung
- Die Wahrheit liegt in der Körpersprache
- Methodisches Handwerkszeug – Umgang mit Power-Point und Flipchart
- Kreativitätstechniken und Moderationsmethoden beherrschen
- Frage- und Zuhörertechniken anwenden

- Einleitungen – garantiert Aufmerksamkeit wecken
- Die Kunst, frei zu reden

Rahmenprogramm

Wanderung auf die Schlossbergalm

Termin

24.10.2011 ab 9:30 Uhr -
26.10.2011 bis 16:30 Uhr

Trainer

Normen Ulbrich

Teilnehmer

Max. 12

Dauer

3 Tage



Den Rücken freihalten

Ziel und Nutzen

Warum immer nur anderen den Rücken frei halten? Erleben Sie, wie viel Kraft Ihnen ein gesunder Rücken in allen Lebensbereichen geben kann und wie viel Gutes Sie Ihrem Rücken in kurzer Zeit tun können – durch individuelle physiotherapeutische Übungen und gezieltes Training. Genießen Sie auch unser vielfältiges, sportliches Rahmenprogramm. Sie kennen die Stellräder Ihres Rückens und haben entsprechende Maßnahmen und Übungen zur Hand. So stärken Sie Schritt für Schritt Ihren Rücken.

Inhalte

- Belastende und entlastende Faktoren für Ihren Rücken und den Körper
- Ziele als Motor zum Erfolg – in Gesundheit und Beruf
- Entscheidend ist, was ankommt – effektives Rückentraining ohne Geräte
- Grundlagen der Trainingsplanung
- Auswirkungen von Stress auf den Rücken
- Wege aus dem chronischen Schmerz
- Rücken und Geist – eine untrennbare Einheit
- Rückengerechter Arbeitsplatz / Arbeitsplatzergonomie

Rahmenprogramm

Klettern lernen in der DAV-Halle

Termin

21.11.2011 ab 9:30 Uhr -
23.11.2011 bis 15:30 Uhr

Trainer

Christian Henckel,
Dr. Sebastian Spörer

Teilnehmer

Max. 12

Dauer

3 Tage



Fit für Ernährung

Ziel und Nutzen

Sie werden nach dem Seminar die Anforderungen Ihres Jobs (z.B. die Rastlosigkeit des Vertriebs oder die Anforderungen der Produktionsarbeit) besser bewältigen. Sie essen und trinken Nahrungsmittel, die Ihnen helfen, fit zu bleiben. Sie wollen zu den Menschen gehören, die kreativ und leistungsfähig arbeiten und fröhlich und ausgeruht aufstehen? Sie lernen Ihre Hormone durch Ernährung zu stimulieren und Lebensmittel auch nach ihrem Nutzen auszuwählen. Das besondere Highlight dieses Seminars ist der gemeinsame Kochabend in der historischen Schlossküche.

Inhalte

- Grundlagen der Power-Ernährung
- Das Geheimnis der Eiweiße
- Mythos Fett: Fit oder fett?
- Wecken Sie Ihren Stoffwechsel: Vitamine und Mineralstoffe als Katalysatoren
- Wasser als Basis unserer Leistungsfähigkeit
- „Gesundheit schmeckt fantastisch“ – Gemeinsames Kochen

Rahmenprogramm

Wanderung durch die „Kräuterküche Natur“

Termin

21.09.2011 ab 11.00 Uhr -
22.09.2011 bis 14.30 Uhr

Trainerin

Miriam Fühler

Teilnehmer

Max. 10

Dauer

1,5 Tage



Trainer

Miriam Föhler

- Psychologin und Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie
- Ausbilderin für Ernährungsberatung
- Lehrbeauftragte an der TU München für Gesundheitsmanagement
- Trainerin für Ausdauersport



Christian Henckel

- Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Rehabilitation
- Geschäftsführer Valitex GmbH
- Physiotherapeut und Trainer für Rückentherapie
- Berater für Qualitätsmessung und Zielerreichungsmethoden in Kliniken



Ina Gerbsch

- Langjährige freiberufliche Tätigkeit als Trainerin und Beraterin
- Systemischer Coach und Supervisor
- Studium der Pädagogik, ehemalige Leistungsturnerin
- Trainerin für Führungskräfteentwicklung und Personalmanagement



Trainer

Birgit Matheis

- Dipl. Gesundheits- und Mentaltrainerin
- Fitness- und Wellnesstrainerin
- Yogalehrerin
- Trainerin für Entspannungstechniken in Unternehmen



Normen Ulbrich

- Trainer und Coach, Inhaber von imnu-Personalentwicklung
- Tätig in den Gebieten der ganzheitlichen Organisations- und Personalentwicklung
- Schwerpunkte: Führung und Kommunikation
- Dozent an den Universitäten Braunschweig und Erfurt



Karin Probst

- Business-Coach und Schauspielerin
- Lehrbeauftragte an den Hochschule Neu-Ulm und Heidenheim
- Trainerin für multimodale Burnout-Prophylaxe
- Dozentin für Kommunikation und Ausdruck / Stimmtrainerin



Katrin Rahrig

- Sportwissenschaftlerin und Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie
- Ernährungsberaterin
- Sportphysiotherapeutin
- Personal Trainerin



Dr. Sebastian Spörer

- Leiter des Seminarzentrums Schloss zu Hopferau
- Trainer und Berater für Führungskräfteentwicklung und Kommunikation
- Trainer für Ausdauersport auf der Langdistanz (Marathon, Triathlon)
- Lehrbeauftragter an der TU München und Universität Augsburg



Tagungsmanagement

Frau Anke Egger

tagungsmanagement@schloss-hopferau.com

Schlossstraße 9 - 11 • 87659 Hopferau

Tel +49(0) 8364 98 48 90

Fax +49(0) 8364 98 48 944

Schloss zu Hopferau

Schloss zu Hopferau liegt unweit von Schloss Neuschwanstein, umrahmt von der Kulisse eines wunderschönen Schlossgartens, in der typischen Allgäuer Bergen- und Seenwelt.

Das Kleinod kann heute auf eine nahezu 550-jährige bewegte Geschichte zurückblicken. Einst als Jagdschloss von Ritter Sigmund Friedrich erbaut, hatte es aufgrund seines besonderen Charmes und des exklusiven Standorts schnell die Herzen seiner regionalen und überregionalen Besucher gewonnen.

Die ausgezeichnete Küche und die besondere Atmosphäre bieten den perfekten Rahmen zum Entspannen. Erholt und motiviert starten Sie so mit neuer Antriebskraft wieder in Ihr Berufs- und Privatleben.

Wir freuen uns auf Sie!





