

Impressionen unseres re:build Seminars auf Mallorca 2015

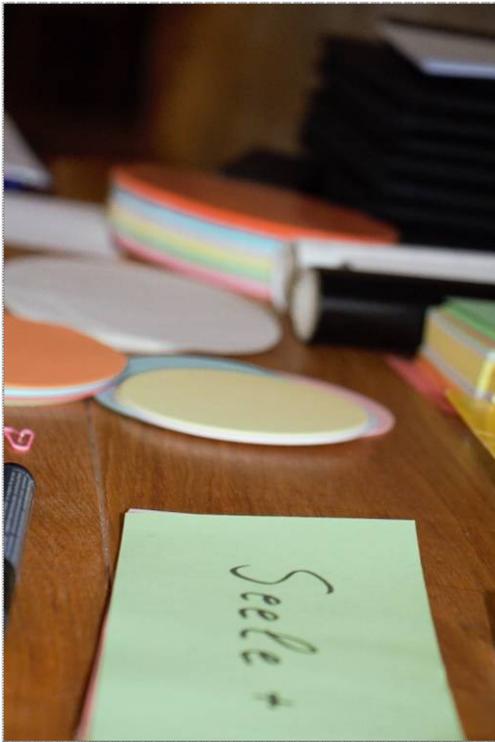
Und das sagen die Teilnehmer:

*„**Tausend** Dank an re:build für eine Woche voller Klarheit und Erkenntnisse! Vieles an mir, von dem ich zuvor nur eine vage Vorstellung hatte, kann ich nun besser verstehen und einordnen.“* Hellmut B., Hamburg

*„**Ich** bin total geflasht – vielen Dank an re:build für die warmherzige und kompetente Begleitung auf meiner Reise in mein Inneres.“* Sabine N., Ärztin

*„**Eine** wunderbare Woche mit vielen Aha-Momenten! Jeder Bereich unseres Lebens wurde strukturiert durchleuchtet. Danach konnte ich meine, für mich vorher nicht definierbaren Ziele klar benennen und den Weg dorthin beginnen. Die Woche war für mich eine unglaubliche Bereicherung und hat mein Leben sehr viel wertvoller gemacht. Einen großen Dank an Sabine und Tanja! Sie haben uns wunderbar und mit großem Herzen durch die Woche geführt. Vielen, vielen Dank dafür..“* Susanne, G., Stylistin



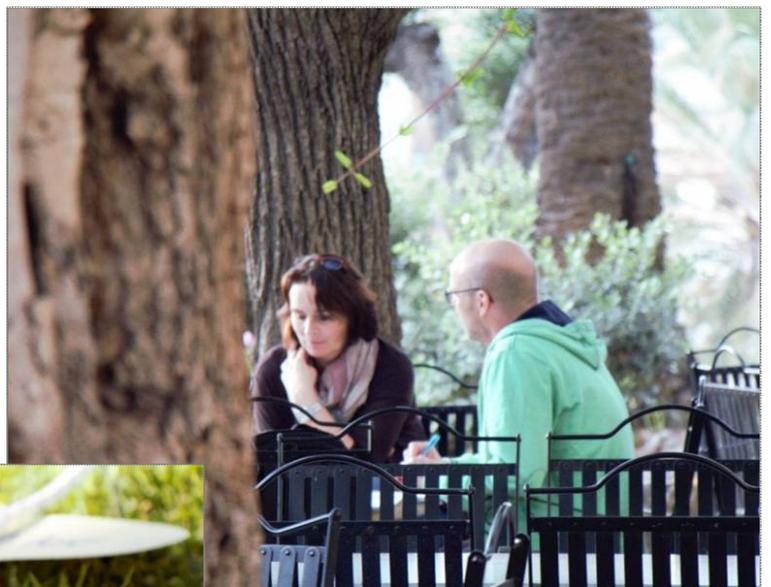


Mit Arbeitsmaterialien
und guter Laune starten
wir in den Nachmittag





Reflexion, Perspektivwechsel
und Innehalten kennzeichnen
das schrittweise Vorgehen der
re:build-Methode





Besondere Themen
verlangen nach
ungewöhnlichen
Methoden



Bei unserer Tageswanderung im wunderschönen Tramuntana-Gebirge lassen wir die Seele baumeln, genießen die ungewöhnlichen Ausblicke und freuen uns am Leben!



Einzigartige Menschen...

individuelle Wege...



inspirierende Eindrücke...





**Der Abschied naht und wir feiern unseren
gemeinsamen Erfolg**





Wir freuen uns jetzt schon auf unser
re:build – Seminar Mallorca 2016!

Sabine Jost & Tanja Meier

Kraft tanken und Klarheit finden: Das re:build -Seminar auf Mallorca 2015

Eine Woche Mallorca liegt vor uns. Tage in denen wir eingeladen sind, innezuhalten und uns relevanten Lebensthemen zu zuwenden. Im re:build-your-life Seminar geht es um neue Ausrichtung, Klarheit im Handeln, innere Stärke und nicht zu Letzt um Kraft zu tanken und Gelassenheit zu entwickeln. Resilienz heißt die geheimnisvolle Kraft, die vielen erfolgreichen Menschen innewohnt und ihnen hilft, auftretende Belastungen, Störungen und Veränderungen adäquat auszubalancieren, sinnvoll in das eigene Leben zu integrieren und dieses aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Wir landen bei spätsommerlichen Temperaturen und wolkenlosem Himmel in Palma. Alltag, Hetze und Ärger sind schnell verfliegen. Mit einem Gefühl von innerer Losgelöstheit werden wir im Hotel EsPort auf das Herzlichste empfangen und starten mit gespannter Erwartung unseren ersten Seminartag. Schon jetzt zeichnet sich dieser besondere Mix ab, der uns die ganze Woche begleiten wird: Humor und Ernsthaftigkeit, Leichtigkeit im Tun bei gleichzeitiger Tiefe im Inhalt, Zeiten intensivsten Austausches und Zeiten mit Relaxen und Genießen wechseln sich ab. Die Seminartage sind klar strukturiert und folgen den Prinzipien von Reflexion, Ruhe finden und Regeneration. Dafür bietet uns der herrliche und weitläufige Garten der ehemaligen Ölmühle den idealen Raum. Geschützt von alten Olivenbäumen, Palmen und blumentumrankten Nischen erkunden wir unsere Werte, Potenziale und Ressourcen. Womit setze ich mich unter Druck, wo und wie gilt es Grenzen zu setzen und was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Wir stellen uns den Fragen von Verantwortung und Entscheidungsspielräumen und woraus wir letzten Endes Kraft und Energie tanken. Mit Seilen, Moderationskarten, Workbook und Farbstiften gerüstet, nutzen wir diesen besonderen Kraftort, um immer wieder mit neuem Blick auf uns selbst und unser Leben zu blicken und uns gegenseitig zu inspirieren. Die Tage verfliegen - schon ist Halbzeit und bei einer Tageswanderung durch das herrliche Tramuntana Gebirge lassen wir die Seele baumeln und spüren die Intensität und Zufriedenheit erfüllten Lebens! „Resilienz ist nichts, was über Nacht entsteht – es bedarf der Auseinandersetzung mit sich selbst, der persönlichen Biografie und den oft tief verankerten Glaubenssätzen. Indem wir uns selbst besser kennenlernen und wissen, wo unsere wunden Punkte sitzen, können wir aktiv Einfluss auf die täglichen Ereignisse nehmen. Ein wichtiges Prinzip hierfür ist Achtsamkeit.“ Die beiden Resilienz-Trainerinnen Tanja Meier und Sabine Jost führen behutsam durch die Übungen, erklären Zusammenhänge, geben Impulse zu Perspektivwechsel und regen zu Selbstreflexion an. Erkenntnisse aus der Resilienzforschung, der Kommunikationspsychologie und der Neurowissenschaft fließen in aktivierende, reflexive Übungsaufbauten ein. Tägliche Achtsamkeitspraxis und Meditationsangebote unterstützen uns innezuhalten und Selbstakzeptanz zu entwickeln. Den Abend lassen wir mit leckerem mallorquinischen Essen und Wein und gemütlichem Beisammensein am Kamin ausklingen. Die Intensität unserer Tage lässt die Woche wie im Nu vergehen. Wir nehmen Rückblick und sind überrascht, wie weit jeder Einzelne von uns gekommen ist! Mental und physisch gestärkt, hochmotiviert und mit neuen Plänen und Zielen erfüllt, nehmen wir unsere Zertifikate und *re:built*-T-shirts in Empfang. Wir feiern und genießen unsere Runde in einer lokalen Tapas-Bar, dann heißt es Abschied nehmen. Doch die Intensität der Begegnungen und Themen hält an, Erinnerungsfotos spenden Wärme auch an grauen Wintertagen und last but not least: gesetzte Ziele werden zur gelebten Realität!