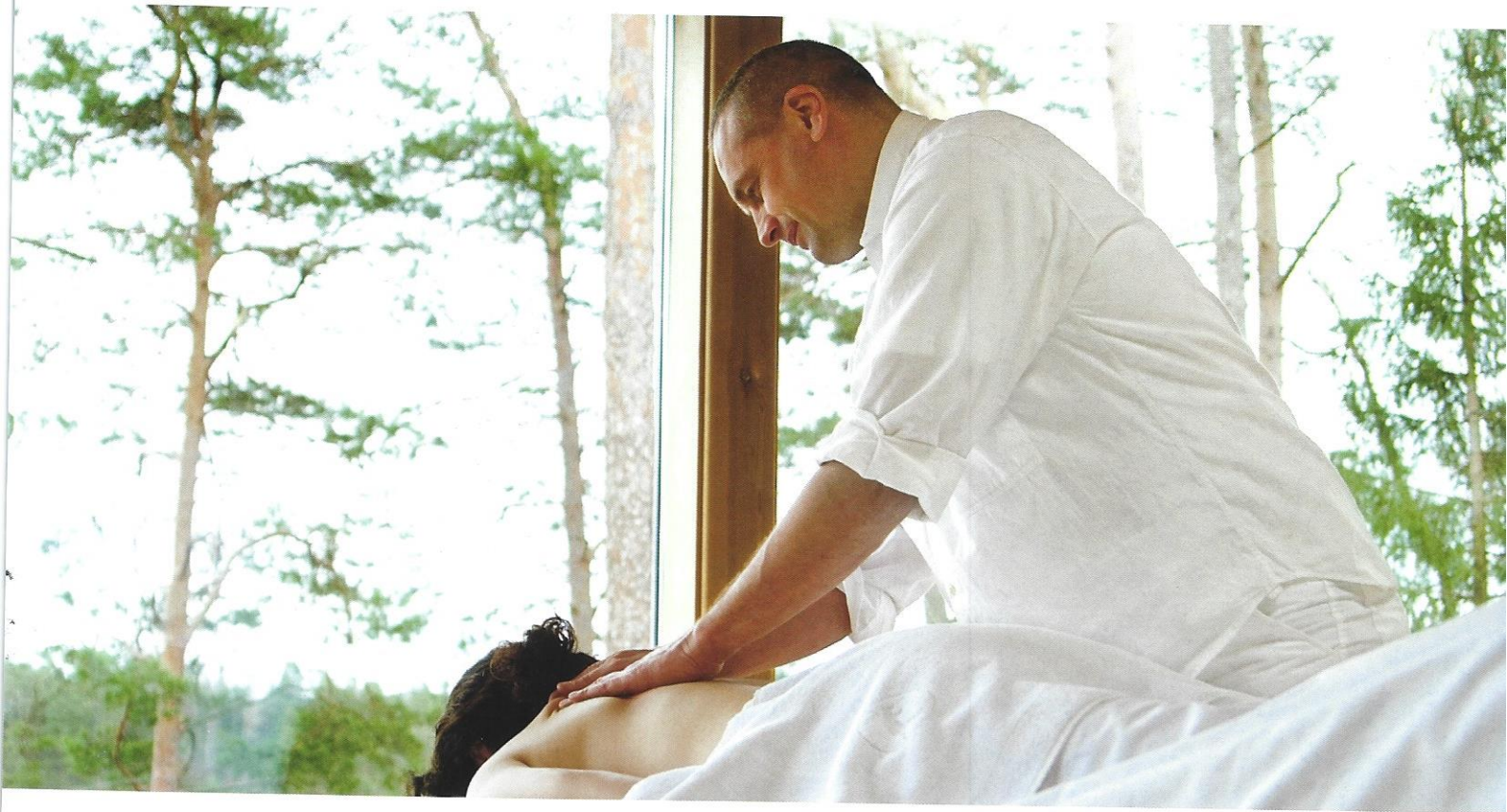


# WELLNESS

für den Geist  
Aus eigener Kraft zum Erfolg



EIN TAG HAT NUR 24 STUNDEN UND DOCH KANN ER EIN GANZES LEBEN VERÄNDERN.

DIE PERFEKTE GRUNDLAGE FÜR EINEN ZUFRIEDENEN, GELASSENEN UND  
AUSGEGLICHENEN MENSCHEN IST DER EINKLANG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE.

In der heutigen Zeit bestimmen Stress, Eile und Erfolgsdruck unseren Alltag. Wir treiben uns selbst immer wieder zu Höchstleistungen an, um im täglichen Konkurrenzkampf mithalten zu können. Dabei gehen wir nicht selten an unsere Grenzen und darüber hinaus. Laugen uns aus und erschöpfen nach und nach die eigenen Reserven. Der Körper wird kraftlos, der Geist antriebslos und die Seele bleibt emotional auf der Strecke.

Ekkehard Rüdiger Neumann hat im Süden Schwedens einen Ort geschaffen, an dem Geist und Seele zur Ruhe kommen. Umgeben von Wäldern und Seen ist das Wohlfühlhaus des Managementtrainers, Masseurs und Coachs ein Refugium der Stille und Entspannung – und genau der richtige Platz, um zu sich selbst zu finden.



Hier streicht der Wind sanft an den Wänden des Holzhauses entlang, völlig ungerührt von den Barrieren der Zivilisation. Das große Panoramafenster bietet einen atemberaubenden Ausblick auf den spiegelglatten See, auf dem sich vereinzelt Wasservögel niederlassen und majestätisch wieder in die klare Luft des schwedischen Morgens erheben. Das kristallklare Wasser bietet einen wunderschönen Kontrast zu den sattgrünen Wäldern und man gewinnt das Gefühl, ein Teil dieser Natur zu sein.

#### DER TAG KANN BEGINNEN

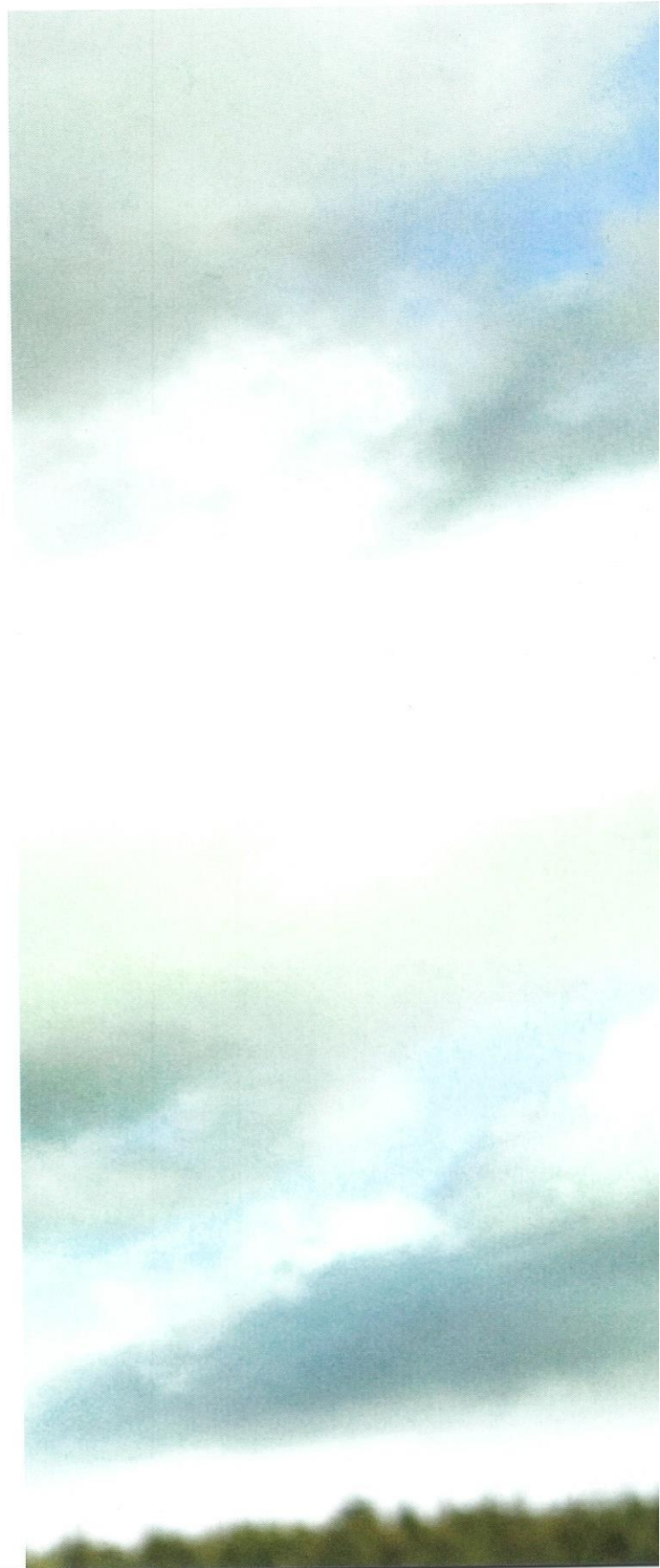
Schon früh am Morgen steht neben der Entspannung auch ‚Arbeit‘ auf dem individuell gestalteten Programm. Als Erstes lernen wir, dass ganzheitliches Coaching mit dem Gefühl beginnt, „gerne in den Tag zu starten“. Die eigene Entscheidung zum Aufstehen zu akzeptieren und positiv anzunehmen.

Und schon sind wir mittendrin auf unserer Reise, den Weg zur eigenen Mitte wiederzufinden, aus der wir innere Kraft und Leistungsfähigkeit schöpfen können. Elementar ist es, durch mentale Stärke die eigenen Entscheidungen zu bestimmen und sich mit diesen Entscheidungen gut zu fühlen.

#### AUF DEM WEG ZUR INNEREN STÄRKE

Gespräche sind ein wichtiger Bestandteil des Programms. Da jeder individuelle Bedürfnisse hat, sind auch die Lösungsansätze unterschiedlich. Auf der Suche nach der inneren Stärke ist alles erlaubt und sowohl kontroverse Diskussionen als auch unumstößliche Grundsätzlichkeiten sorgen für die nötige Nachhaltigkeit. Hier kommt man nicht drum herum, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Und erst jetzt spürt man, dass es nicht selbstverständlich ist, sich selbst aushalten zu können, bietet doch der Alltag immer tausend Gründe, die eigenen Bedürfnisse nicht zu hören und sich selbst nicht zu spüren. Im Einklang mit der Natur lernen wir nun uns zurückzubedenken auf unser individuelles ICH und spüren so die eigene Kraft in uns wiedererwachen.







#### INDIVIDUALISIERTER DIALOG

Durch seine langjährige Erfahrung hat der Trainer die Kunst perfektioniert, sein Gegenüber wahrzunehmen. Er lässt sich Zeit für die individuellen Bedürfnisse, ist Berater und Zuhörer zugleich. Er bringt einen dazu, neue gedankliche Ansätze zu finden und Dinge von unterschiedlichen Seiten zu betrachten, um neue Lösungswege zu erschließen. Er vermittelt ein Gefühl von Vertrauen und so ist es leicht, sich wirklich fallen zu lassen.

Stressmanagement mit praktischen Übungen gibt neue Kraft, um Herausforderungen zu meistern. Die mögliche Umsetzung im Alltag wird gemeinsam herausgearbeitet und personalisiert. Self-Empowerment, um körperliche, emotionale und mentale Energien besser nutzen zu können, rundet das Programm ab.

#### THERAPEUTISCHE MASSAGEN MIT LANGZEITWIRKUNG

Neben dem Geist ist der Körper unser wichtigstes Gut. Sich fit und gesund zu fühlen, stärkt uns außerdem mental und sorgt so zusätzlich für Energie und Kraft.

Japanische Massagen und Körperarbeit zur Stärkung des Immunsystems sind hier die Antwort auf ein gestresstes Körpergefühl.

In dem runden Behandlungsraum des Wohlfühlhauses sorgt der Stokke-Stuhl als „therapeutischer“ Helfer für eine optimale Entspannungssituation. Zarte Hintergrundklänge dringen beruhigend ins Unterbewusstsein, während die Massagen uns in eine Erholungsphase abtauchen lassen. Diese Tiefenentspannung wird von jedem unterschiedlich wahrgenommen, hat aber eins für alle gemein: der Körper wird leicht und schwerelos. Unnötiger Ballast scheint abzufallen. Man wird auf sich selbst reduziert und findet so zur individuellen Stärke zurück. Der Geist entspannt sich. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein und sorgen für innere Klarheit.

#### GANZHEITLICHE KONSEQUENZ

Art und Häufigkeit von Massagen, sportlichen Aktivitäten und Unternehmungen, entspannender Körperarbeit und therapeutischen Sitzungen werden individuell zugeschnitten. Jeder bekommt seine ganz persönliche Behandlungsmethode.

Das Kommunikationstraining in Verbindung mit Tiefenentspannung und Wahrnehmungsübungen stärkt die individuelle Reflektionsbereitschaft. Stärken und Schwächen werden gleichermaßen