

Den Sprung wagen – über den Dingen schweben

Mut-Mentaltraining mit anschließendem
Fallschirm-Tandem-Sprung

Für 4 – 8 Frauen

Aus 4000 Meter den Sprung wagen, 55 Sekunden freier Fall mit einer Geschwindigkeit von 200 km/Std., mit Blick zur Erde, weit entfernt die Wiesen, Felder, Häuser, dann der Ruck des Fallschirms, Stille, Innehalten – über den Dingen schweben! GIGANTISCH!

Viele wünschen sich so einen Sprung ins Ungewisse, ob aus dem Flugzeug oder auch aus einer eingefahrenen Situation heraus. Und selbst wenn eine weiche Landung so gut wie garantiert ist, ist es eine große Überwindung, das Unbekannte zu tun.

Dieses Training soll helfen, hier, zusammen mit anderen, neue Wege zu erdenken, um dann neue Wege zu gehen. Sie werden Gedanken und Gefühle besser steuern, um Ängste zu überwinden und das Neue zu wagen.

Inhalte:

- Was motiviert mich?
Austausch zu Motiven und Zielen
- Stress oder Lampenfieber?
Welche Anti-Stress-Methoden gibt es?
- Den Stress wegatmen:
Atemtechniken für mehr Gelassenheit und innere Ruhe
- Autosuggestionen: Wer sich den Erfolg vorstellen kann, wird Erfolg haben!
- Energetische Psychologie: Moderne Techniken der Stressregulierung und der Selbststärkung
- Perspektivwechsel mit dem Fallschirm-Tandemsprung!
- Transfer Sprung und Lebens-Situation:
Was können wir übertragen?
- Begleitung auf dem Sprungplatz:
Mit Sekt nach der Landung

Ab 15 Uhr

Einweisung in die Sprungtechnik beim Fallschirmspringen mit Tandem-Master und Sprunglehrer Karl-Heinz Rehm.

Seminar:

Freitag, 14. Juli 2023 von 10 – 17 Uhr in Stuttgart

Fallschirm-Tandem-Sprünge:

Samstag, 22. Juli 2023 ab 10 Uhr
am Flugplatz im Raum Stuttgart

(Ausweichtag bei Regen und Co.,
Sonntag, 23. Juli 2023 oder wir vereinbaren einen der folgenden Samstage oder Sonntage)



Trainerin: Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik,
Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin der
Frauenkolleg GmbH

und
Karl-Heinz Rehm mit Sprungpartnern
Tandem-Master und Sprunglehrer

Seminargebühr:

450 € / für das Seminar, die Einweisung und Begleitung auf
dem Sprungplatz
plus
230 € / Tandem-Sprung
(ohne Gewähr: Stand Februar 2023)





Anmeldungen zu den Seminaren

bitte per E-Mail mit Angabe von Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an:
info@frauenkolleg.de

Haben Sie weitere Fragen?

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage.

FrauenKolleg GmbH

Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

Fax: 0711 / 778 70 50

info@frauenkolleg.de

www.frauenkolleg.de



FRAUENKOLLEG GmbH Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart
 Telefon: 0711 / 778 70 44 – Fax: 0711 / 778 70 50
info@frauenkolleg.de - www.frauenkolleg.de

Wer sind wir?

Die FRAUENKOLLEG GmbH ist seit 1987 Seminaranbieterin für berufliche und persönliche Weiterbildung, insbesondere für Frauen und frauenrelevante Themen. Wir arbeiten für Verwaltungen, Non-Profit-Organisationen, Frauenverbände, andere Weiterbildungseinrichtungen und auch für die Industrie und Forschungsinstitute.

Unser Team: Carolin Fey, die geschäftsführende Gesellschafterin, die Büroorganisatorinnen Corinna Fey, Gabi Fernsel und Sybille Koschera sowie über 30 Trainer*innen und Berater*innen mit verschiedenen Arbeitsschwerpunkten und Themen.

Was machen wir?

Unser Angebot:

- Seminare **speziell für Frauen**
- und ein **für alle offenes** Seminarprogramm, auch in Kooperation mit dem Odenwald-Institut und weiteren Weiterbildungseinrichtungen
- **Gender-Seminare mit doppelter Leitung (Trainerin/Trainer)**
- **Inhouse-Seminare**
- Trainings, Workshops, Moderationen, Prozessbegleitungen, Supervisionen, Beratungen für Einzelpersonen, Teamcoachings und Organisationsentwicklungen

Wir machen Ihnen gerne ein **individuelles Angebot** und konzipieren mit Ihnen **Trainingseinheiten** und **Trainingsreihen**

Unsere Themen sind:

Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung, Mitarbeiter*innen-Motivation, Durchsetzungstraining, Gesprächsführung, Freies Reden, Klartext reden für Frauen, Selbstmotivation, Mentaltraining, Mentale Aktivierung und Gedächtnistraining, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching, Burn-Out-Prophylaxe, Resilienz-Training, Anti-Lampenfieber-Training, Traumabehandlung, Leistungssteigerung, Teamentwicklung, Umgang mit Mobbing und Führungstrainings, Mental fit für den digitalen Wandel.

Teilnahmebedingungen:

Bei Seminaren, die direkt von der FRAUENKOLLEG GmbH veranstaltet werden, erhalten Sie nach schriftlicher Anmeldung von uns die Anmeldeunterlagen. Teilweise kooperieren wir mit dem Odenwald-Institut. Bei den stattfindenden Seminaren in Wald-Michelbach erhalten Sie die Anmeldeunterlagen direkt von dort.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, können Sie gerne eine Ersatzteilnehmer*in stellen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt (ab 4 Wochen vor Seminarbeginn) müssen wir die Seminargebühr einbehalten, da auch wir Stornofristen gegenüber den Trainer*innen und Bildungshäusern einhalten müssen. Wenn möglich, bieten wir Ihnen dann gerne ein Ersatzseminar an.

Seminare 2023 Special II



Den Sprung wagen – über den Dingen schweben

MUT-Mentaltraining mit anschließendem Fallschirm-Tandem-Sprung

für Frauen