



Mental Health  
im

**Eifelblock**  
KLETTERHALLE KOBLENZ

## Firmen-Sport-Gruppe

Beim Bouldern treffen Sie Menschen, die Freude an der Bewegung haben. Konkurrenz gibt es nicht, vielmehr geht es darum Spaß in der Gemeinschaft zu haben.

Also.. nichts wie raus aus dem Büro und: **Klettern statt meckern...**

Die geistige Leistungsfähigkeit steigert sich durch körperliches Training.

Durch höhere Herz- und Lungenleistung wird das Gehirn besser versorgt und steigert so nicht nur das körperliche Leistungspotential.

Mitglieder der Firmensportgemeinschaft erhalten 10% Rabatt auf den Eintritt. Die Ihre Firma und der Eifelblock übernehmen die Vergünstigung je zur Hälfte. Die Rechnungsstellung erfolgt quartalsmäßig.

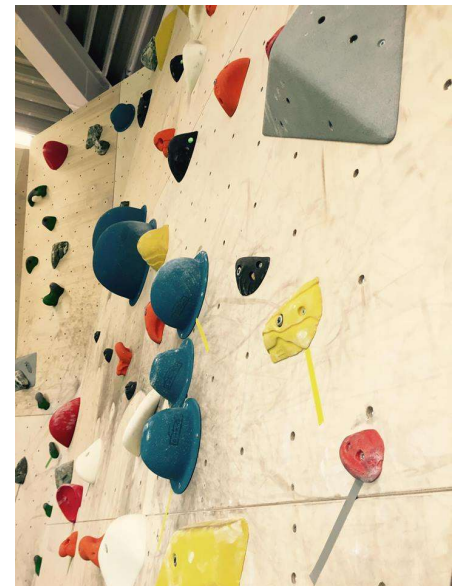
### Familienangehörige

Wenn von Ihrer Firma gewünscht und nach Vorlage der entsprechenden Ausweise, erhalten auch Angehörige den Rabatt auf den Eintritt.

## Eintrittspreise

ohne Ermäßigung

Tageskarte	Erwachsener	9,00 €
	Ermäßigt	8,00 €
	Kind	7,00 €
11er Karte	Erwachsener	90,00 €
	Ermäßigt	80,00 €
	Kind	70,00 €
Jahreskarte	Erwachsener	450,00 €
	Ermäßigt	400,00 €
	Kind	350,00 €



## Gruppenevents

### Klettern in der Gruppe

Bis zu 30 Personen treffen sich einmalig. Die Gruppe wird von einem Trainer angeleitet. Während der betreuten Zeit stellen sich kleinere Gruppen verschiedenen Herausforderungen. Diese fördern die Kreativität und die Zusammenarbeit der Gruppe.

„In einem gesunden Körper  
wohnt ein gesunder Geist.“

Juvenal

## Erweiterungen

Das **Klettern in der Gruppe** kann erweitert werden durch Coaching mit speziellen Themen wie

- Zielfindung
- Kommunikationstraining
- Achtsamkeitstraining
- Selbstwahrnehmung
- Eigenverantwortung
- Interaktive Vorträge
- Yoga
- Rückenschule

## Persönlichkeits - entwicklung

### Empathietraining

Dieses Seminar stellt zunächst intensiv bestimmte Persönlichkeitsprofile vor:

**Der Mensch mit viel Gefühl**

**Ein Denker und Genießer**

**Ein Energiebündel mit Herz**

Im nächsten Schritt bestimmen die Teilnehmer ihr eigenes Profil. Das führt zu einem besseren Selbstverständnis.

Gutes Einfühlungsvermögen dem anderen Menschen gegenüber erleichtert den Umgang mit Kollegen und Kunden.

Auch in der Familie verbessert die Empathie die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das Seminar dauert zwei Tage und es besteht zum größten Teil aus Übungen –

zunächst in der Wahrnehmung der drei Persönlichkeitsanteile:

**Handeln – Fühlen – Denken.**

Im nächsten Schritt üben wir das Einfühlen in die Ebene des Gegenübers. Sie erleben ein interessantes und lebendiges Training.



## Wie lässt sich negativer Stress in positiven Stress umwandeln?

Wie gewinnen Sie eine Perspektive, die Sie begeistert und die zum Gelingen führt?

Darum geht es in unserem

### Aktiven Anti-Stress-Coaching.

Während negativer Stress unsere Kräfte lähmt, unsere Motivation blockiert und unsere Gesundheit beeinträchtigt, weckt positiver Stress unseren Unternehmungsgeist und fördert

**Energie und Gesundheit.**



### Seminar-Inhalte:

Das **erste Modul** steht unter dem **Motto: Probleme sind kompliziert, Lösungen sind einfach!** Sie lernen drei der **wirksamsten lösungsorientierten Methoden** kennen und anwenden.

Im **zweiten Modul** lernen wir einige **typische alte Lösungsstrategien und ihre konstruktiven Alternativen** kennen und anwenden.

Im **dritten Modul** lernen wir uns kennen im Spiegel eines bewährten Modelles zur Menschenkenntnis.

In Stresssituationen **die Chance zur Persönlichkeitsentwicklung** sehen. Das ist das Thema des **vierten Moduls**.

Im **fünften Modul** lernen wir die **typspezifischen Fallen** und Wege aus den Fallen kennen.

Wir bieten das **Aktive Anti-Stress-Seminar** an als **Wochen-Seminar** und als **Wochenend-Seminar**.

In der **Version Wochen-Seminar** lernen Sie vormittags Theorie und Praxis des aktiven Anti-Stress-Coachings kennen. Der Nachmittag steht fürs **Bouldern** und **Einzel-Coaching** zur Verfügung.

Die **Version Wochenend-Seminar** geht von Freitag 19h bis Sonntag 17h. Die **Einzel-Coaching-Gespräche** finden nach Vereinbarung statt.

Die Preise erfahren Sie auf Anfrage.

