



### Mit eigener Kraft zu innerer Stärke und Gelassenheit!

Entlarven Sie mit der 4 E-Analyse Ihre persönlichen Energiefresser und entdecken Sie Ihre Energiespender!

Die heutige Arbeitswelt verlangt zunehmend **ständige Erreichbarkeit, hohen Einsatz** sowie persönliche Flexibilität. Oftmals gehen wir dabei weit über die **eigenen Grenzen hinaus**. Dies kostet viel **Energie und Kraft**. Diese stehen dann sowohl für eine **effektive Gestaltung des Arbeitsalltags** als auch für den privaten Bereich nicht mehr zur Verfügung.

Dabei sind die **Energiefresser individuell** sehr unterschiedlich. Wir stellen Methoden vor, diese **wirksam zu entlarven**. Mit dieser Klarheit können Sie Ihren **persönlichen Weg entwickeln**, achtsam mit sich umzugehen. Sie lernen, Ihre eigenen **Energiespender** zu **entdecken** und bewusst für sich einzusetzen.

*„Das Ergebnis ist Ihre persönliche Strategie zu innerer Stärke und Gelassenheit!“*

#### Dr. Claudia Bielfeldt

"Die einzigartige Kombination aus Seminar und Erlebnis an Bord der Color Magic haben mich sofort überzeugt. Die klare Seeluft macht den Kopf frei. Der weite Blick über den Horizont öffnet das Herz. Frei und offen gehen unsere Teilnehmer\*innen dann mit einer besonderen Energie in das Seminar."

#### Sandra Lehwald

"Die magische Natur und die besondere Atmosphäre Islands haben mich inspiriert an genau diesem Ort dieses Seminar anzubieten. Island mit seiner Weite, seinem Licht und seiner Klarheit ist der ideale Platz für unsere Seminarteilnehmer\*innen, für sich selbst ganz viel mitzunehmen."

Claudia Bielfeldt & Sandra Lehwald

T: 0151 510 56 450  
Hasseldieksdammer Weg 3, 24114 Kiel

[www.startpunkt-mensch.de](http://www.startpunkt-mensch.de)  
[zukunft@startpunkt-mensch.de](mailto:zukunft@startpunkt-mensch.de)

relax



Seminare mit  
Claudia Bielfeldt und Sandra Lehwald

# INNERE STÄRKE UND GELASSENHEIT

Energiefresser entlarven –  
Energiespender entdecken

— 3 Tage —  
**Kreuzfahrt-Seminar**  
auf der Color Magic  
nach Oslo

— 5 Tage —  
**Seminar-Erlebnis  
auf Island**  
persönliche Energiequellen  
mobilisieren

— 1 Tag —  
**Tages-Seminar**  
Kompakt-Workshop  
in Kiel



## Seminar-Erlebnis auf Island

Sie erwartet ein einzigartiges Seminar-Erlebnis mit zwei erfahrenen Trainerinnen. Bewusst haben wir uns für eine begrenzte Gruppengröße entschieden, um unseren Teilnehmer\*innen und ihren individuellen Anliegen unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen. Dazu gehört auch Raum für intensive Einzelcoachings sowie abwechslungsreiche und innovative Trainingsmethoden.

Sonntag, den **20.09.2020**  
bis Freitag, den **25.09.2020**

Profitieren Sie dabei von der besonderen Energie der Halbinsel Snæfellsnes mit dem Gletscher Snæfellsjökull. Eine Energiewanderung und weitere Seminarerlebnisse in der isländischen Natur runden das Programm ab.

Die magische Natur ist eine ideale Quelle und großartige Inspiration für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

**„Nutzen Sie die Energie von Snæfellsnes und stärken Sie Ihre Resilienz. Sie gewinnen eine neue Work – Life – Balance!“**

### Leistungen

#### 5-tägiges Seminar

- u.a. mit folgenden Inhalten: Selbstreflexion, persönliche Zielbestimmung, Energie- und Kommunikationsmodelle, praktische Übungen zu Achtsamkeit und Resilienz, Einzelcoaching
- Die Gewichtung der Inhalte wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen abgestimmt.

#### 5 Übernachtungen

- einschließlich Vollpension im 3\* Fosshotel Hellnar

#### 2 Wanderungen

- halbtägige Energiewanderung und abendliche Polarlichter mit einem erfahrenen Guide (wetterabhängig)

#### Vortrag

- mit einem isländischen Gastreferenten

### Hotel

Sie wohnen in dem wunderschön gelegenen 3\* Fosshotel Hellnar auf der Halbinsel Snæfellsnes – einem der sieben Energiezentren der Welt.



### Kosten pro Teilnehmer\*in (brutto)

DZ	€ 3.697,00
Zuschlag EZ	+€ 489,00
Zuschlag DZ mit Meerblick	+€ 162,00
Zuschlag EZ mit Meerblick	+€ 651,00

8 – 16 Teilnehmer\*innen  
Die An- und Abreise erfolgen individuell.

### Frühbucher- Rabatt

*Buchen Sie bis zum 31. März 2020 und sparen Sie 200 €.*



### Kreuzfahrt-Seminar auf der Color Magic Montag, 2.11.2020 bis Mittwoch, 4.11.2020

Auf dem ersten weltweit ausgezeichneten Tagungsschiff erwartet Sie eine einzigartige Kombination aus Seminar und Erlebnis an Bord.

#### So wohnen Sie:

- 3\*Innen- oder Außenkabine an Bord der Color Magic

#### Leistungen

- 2-tägiges Seminar
- Schifffreise Kiel-Oslo-Kiel
- 2 Übernachtungen einschließlich 2x Frühstücks- und 1x Schlemmerbuffet
- Abendshow incl. Color Drink
- 4-stündiger Aufenthalt in Oslo

### Kosten pro Teilnehmer\*in (brutto)

DZ Innenkabine	€ 959,00
Zuschlag EZ Innenkabine	+€ 84,00
Zuschlag DZ Aussenkabine	+€ 74,00
Zuschlag EZ Aussenkabine	+€ 158,00

8-16 Teilnehmer\*innen

### Frühbucher-Rabatt

Buchen Sie bis zum 31. März 2020 und sparen Sie 70 €.



### Ihr Tages-Seminar in Kiel Samstag, 25.04.2020 Donnerstag, 14.05.2020

Der Kompaktworkshop für Sofortmaßnahmen.

#### Das erwartet Sie:

- Einführung in die 4 E-Analyse
- Erste-Hilfe-Tools, um Stressmuster zu durchbrechen und Ihre persönliche Resilienz zu stärken

#### So tagen Sie:

Das Kieler Innovations- und Technologie Zentrum bietet Raum für Kommunikation und neue Ideen.

#### Leistungen:

- 1-tägiges Seminar incl. Mittagessen und Tagungsverpflegung

### Kosten pro Teilnehmer\*in (brutto)

Tagesseminar Kiel	€ 359,00
-------------------	----------

10-16 Teilnehmer\*innen