



Erfolg und Lebensqualität steigern durch mehr Lebensbalance

29. Unternehmerinnen-Fachgespräch (UFG)

Unternehmerin sein, bedeutet aktiv zu sein. Aktiv in jeder Beziehung: im Betrieb als Unternehmerin oder im Beruf als Angestellte, im Ehrenamt, im sozialen Engagement, in der Politik, in der Freizeit, In der Familie sowieso.

Mit diesem Unternehmerinnen-Fachgespräch werden wir Methoden zeigen, die individuellen geistigen und körperlichen Potentiale zu entdecken und zu nutzen, um so die eigene Leistungsfähigkeit und somit Arbeitseffizienz zu steigern. Doch schon die alten Römer wussten, dass Leistung und Leistungsfähigkeit nichts taugt, wenn Zeit und Raum für Entspannung fehlen. Und nach dem Motto: „Mens sana in corpore sano“ wissen wir, dass gesunder Geist und Körper sich wechselseitig beeinflussen.

Daher haben wir in diesem UFG ein erlebnisreiches Training für Sie geplant, mit dem Sie beiden Elementen, der Leistungsfähigkeit, wie auch der Entspannung Raum bieten

Programm des 29. UFG:

Montag, 23. Oktober 2017

bis 12.30 Uhr Individuelle Anreise

12.30 Uhr *Gemeinsames Mittagessen*

13.30 Uhr **Willkommen & Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmerinnen**
Marietheres Förster und Mareike Meyn,
Andreas Hermes Akademie (AHA)

Unternehmertrainings

Ansprechpartner/in
Marietheres Förster
& Mareike Meyn

m.foerster@andreas-hermes-akademie.de
m.meyn@andreas-hermes-akademie.de

Andreas Hermes Akademie
im Bildungswerk der
Deutschen Landwirtschaft e.V.
Godesberger Allee 66
53175 Bonn

Tel. 0228 919 29-0
Fax 0228 919 29-30
info@andreas-hermes-akademie.de
www.andreas-hermes-akademie.de

Geschäftsführung
Dr. Andreas Quiring

Gefördert durch:

- 14.00 Uhr** **„Mehr körperliche und geistige Fitness“**
Training mit Jürgen Petersen, Brainrunning, AHA
- Gedächtnistraining – Betriebsanleitung für das Gehirn
 - Sportsequenzen – angepasst an die individuellen Wünsche und Möglichkeiten (in- und Outdoor)
 - Richtig anfangen, dabei bleiben
 - Der optimale Pulsbereich
 - Der „Innere Schweinehund“,
 - von Aufschieberitis über das Abnehmen
 - bis zur Ordnung im Büro
 - Körperkräftigung
- 18.00 Uhr** *Gemeinsames Abendessen*
- 19.30 Uhr** **„Kamin“-Gespräch**
mit Frau Agnes Witschen
Stv. Präsidentin des Deutschen LandFrauenverbandes (dlv)

Unternehmertrainings

Dienstag, 24. Oktober 2017

- 09.00 Uhr -** **„Innere Haltung und Bewusstsein als wesentliche Faktoren von Leistungsfähigkeit, Stress und Lebensbalance“**
Eva Meyerhoff, freiberufliche Trainerin und Bäuerin, Oesenhof, Bad Fallingbostel
- 10.45 Uhr** **„Mehr körperliche und geistige Fitness“**
Fortsetzung des Trainings mit Jürgen Petersen, AHA
- 15.00 Uhr** Outdoor-Intermezzo in zwei Gruppen
- a) Magie des Bogenschießens
Erfahren Sie mehr vom meditativen Charakter des Bogenschießens und erleben Sie, wie das Zusammenspiel von Körperbewusstsein, Konzentration auf die eigenen Bewegungsabläufe und Technik zum Erfolg führen.
- b) Laufen/ Gehen/ es kommt auf das „dass“ an, weniger auf das „was“
- 18.00 Uhr** *Gemeinsames Abendessen*

Gefördert durch:

Mittwoch, 25. Oktober 2017

- 09.00 Uhr Fortsetzung des Trainings
mit Jürgen Petersen, AHA
- 12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 14.30 Uhr Abschlussrunde
- ca. 15.00 Uhr Ende des 29. UFG

Unternehmertrainings

ORGANISATORISCHES

Termin: 23.-25. Oktober 2017



Ort: Ellernhof, Akademie für Natur & Business, 21368 Ellringen;
siehe www.ellernhof.de
Mit dem Ellernhof haben wir einen wunderbaren Ort, der uns einfach
genial Raum für Selbstreflexion und Innehalten sowie Training und
körperliche Bewegung bietet.

**Bequeme
Kleidung:** Bitte an bequeme Kleidung und passendes Schuhwerk denken.

Kosten: Teilnehmerpreis: 185 Euro je Person
Mitglieder der LandFrauenverbände erhalten einen Zuschuss von 100 Euro
zu ihrem Eigenanteil. Hinzu kommt eine Tagungspauschale von 261,80 € Euro
(inkl. MwSt.) für das Rundum-Sorglos-Paket im Ellernhof

Kontakt: Mareike Meyn und Marietheres Förster
Andreas Hermes Akademie (AHA);
Tel.: +49 151 12698576 und 0228 / 9 19 29 -28
<http://www.andreas-hermes-akademie.de>

Gefördert durch: