



Peter Wendland · Logebachstr. 6 · 53639 Königswinter

Peter Wendland  
Dipl.-Soz. Päd. (FH)  
Musiktherapeut  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

[www.peter-wendland.de](http://www.peter-wendland.de)  
[info@peter-wendland.de](mailto:info@peter-wendland.de)  
mobil: 0170 – 838 4006

Logebachstr. 6 · 53639 Königswinter

Steuernummer 222/5210/2820  
USt.-IdNr. DE285027059

### **Teambuilding Seminar zu den Themen:**

**Resilienz stärken , Entdecke die Langsamkeit. Zeitmanagement und Führungsstile, Meditation und Entschleunigung**

### **Viertageswanderung auf spannenden Steigen A) Karwendelgebirge B) Rheinsteig/Mittelrheintal**

Andi Kuban und Peter Wendland bieten ein Seminar an, täglich mehrere Kilometer achtsam in der Natur zu wandern in der Kombination mit dem Fokus auf unsere innere Achtsamkeit und daraus übertragend unseren Führungsstil, unser Zeitmanagement und unsere Gelassenheit.

Achtsames Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen.

Neben unserer körperlicher Bewegung (körperliche Fitness für ca. 18-20 Kilometer Wandern pro Tag), werden wir an verschiedenen Stationen halt machen, uns unserem Atmen, Meditation und Selbstwahrnehmung widmen.

An anderen Stationen werden wir uns mit der Natur und Kultur um uns herum befassen.

Ziel der Wanderung soll ein aktives Auseinandersetzung mit eigenen Zielen, Werten und Wahrnehmung sein. In verschiedenen Teamspielen geht es darum, seinen eigenen Führungsstil, Erwartungshaltungen und Zeitmanagement bewusst zu werden.

Die Aufmerksamkeit ist eine große Kraft. Über Meditation wollen wir uns ihr und wie wir sie lenken gewahr werden. Stärken der eigenen Resilienz.

Ferner werden wir lernen, in der Natur uns zu entschleunigen und Dinge wahrzunehmen wie sie sind sowie diese zu akzeptieren. Loslassen, Opferhaltung beenden, Optimismus, lösungsorientierte Haltung.

Neuen Kontakten/Netzwerken offen begegnen.

In der Stärkung unserer Gelassenheit liegt unsere große Kraft.

In der Zusammenarbeit mit Menschen kommt es immer wieder zu unvorhergesehenen. Fehler passieren, Zeitpläne werden relativiert, Ziele werden auf Wegen neu definiert werden müssen.

In der Natur passieren ebenfalls viele unvorhersehbare Dinge, mit den wir lernen gelassen umzugehen. Sie akzeptieren und sieh für neue Perspektiven öffnen.

Ändert sich das Wetter, Wege sind nicht mehr passierbar, Frei in einem Gelände orientieren, wenn Wegweiser nicht mehr da sind, Gefahren wahrnehmen, sich auf die eigene Intuition einzulassen um sich neu zu orientieren, in einem Gelände zurechtzufinden.

Dazu gehört auch ein wertfreies und achtsames Zuhören unseren Teammitgliedern gegenüber. Kooperationen finden und seinen eigenen Stil reflektieren.

In dieser viertägigen Wanderung werden wir an unterschiedlichen Stationen nächtigen.

**Zielgruppe: Führungskräfte**

**Teilnehmerzahl: 10 -12 Personen**

**Ort: Karwendelgebirge oder Mittelrheintal**

**Voraussetzungen:**

*körperliche Fitness*

*Karwendel: Auf- und Abstiege bis zu 1300Hm*

*Mittelrheintal: Auf- und Abstiege bis 750 Hm und bis zu 22 Km/Tag*

***Trittsicherheit , Schwindelfreiheit (keine Höhenangst) und Kondition für 8-9 Stunden wandern am Tag mit ca. 8 kg Gepäck.***

***Während des Wanderns, sind wir Selbstversorger und organisieren unsere Verpflegung selbst.***

***Übernachten werden wir a) im Karwendel in Berghütten, b) am Rheinsteig in Hotels/Pensionen***

• ***Mitzubringen:***

- Offenheit
- Freude am Bergsteigen
- Bergschuhe
- Rucksack mit wenig Inhalt (Essen, Trinken, Wechselunterwäsche)
- Stirnleuchte
- der Bergsituation angemessene Outdoorkleidung (ggf. auch für nasse Witterung)
- Trekkinghandtuch (für Watzmannhaus, klein und leicht)
- Trekkingstöcke

• ***Seminarinhalte***

- Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Atemübungen
- Teamspiele zu verschiedenen Themen
- Informationen zu Natur und Kultur der Regionen
- Arbeitseinheit „eigener Führungsstil und Optionen“
- Wahrnehmung, Werte und Ziele. Wie prägen sie unser Handeln?
- Konfliktlösungsstrategien
- „Gelassenheit“ was ist das? Und was kann ich aus der Natur lernen für meine eigene Gelassenheit?
- Die Kraft der Aufmerksamkeit
- Bewusstsein für die eigenen Selbstwahrnehmung schaffen, Hingabe und Demut
- Das „Ego“ und wie es versucht uns auszutricksen
- Konzentration und Achtsamkeit im Hier und Jetzt
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Kommunikation in Stresssituationen
- Achtsames Sprechen und Zuhören
- Burgbesichtigung im Mittelrheintal

### Seminarziele

- Das eigene Verhalten und das der anderen besser zu verstehen.
- Eigenes Auseinandersetzen mit den Thema: „wie führe ich meine Mitarbeiter“
- Was kann mir die Natur für meine eigene Gelassenheit bieten?
- Akzeptanz und Loslassen, Ziele verändern und Neues durch Veränderung der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit ermöglichen
- Erweiterung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Bewusstsein in Risikosituationen schärfen/Risikomanagement
- Konstruktiv und lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen.
- Intuition zulassen und erfahren
- Ego Fallstricke erkennen
- Offenheit
- Vertrauen entwickeln
- Eigene Fähigkeiten abrufen
- Fokussiert sein
- Transformation Unterstützung der beruflichen Resilienz,
- Aufgeschlossen- und Gelassenheit gegenüber neuer Strukturen und neuer Wege

Diese Seminar können Sie als Coaching für Ihre Führungskräfte/Team/Unternehmen bei uns buchen.

### *Ihre Coaches*

Andreas Kuban

Senior Master Alpin (staatl. geprüfter Heeresbergführer, staatl. geprüfter Canyoningführer, Sachkundiger für PSA), Zertifizierter Trainer, Outdoortrainer

Peter Wendland

Musiktherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie), Dipl.Soz.Päd, Klettertrainer, DAV Mitglied



Referenzen:

Lohmarer Institut für Weiterbildung

Telekom

Vodafone

DHL

Postbank

Deloitte Consulting, Frankfurt

ABB Bad Honnef

Axa Versicherungs AG

ARAG Allgemeine Versicherungs AG

DEVK Versicherungen

Stadt Bonn

Bayer AG Leverkusen

CMS Unternehmensgruppe

Schloss Drachenburg, Königswinter

Alzcem

AOK Bayern

Bergzeit GmbH

White Mountain GmbH

Haglöfs

Edelrid

Ledlenser/Letherman

ADAC

Stadtwerke Penzberg