



*„Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“*

(Joseph Goldstein)

## **Zeiten von Unsicherheit – Wie reagiert Man(n) darauf?**

Seminar für Männer, die mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen wollen.

Donnerstag, 9. September bis Sonntag, 12. September 2021

Unsicherheit ist ein fixer Bestandteil unseres Lebens geworden. Ob wir es wollen oder nicht. Oft führt das zu einem noch größeren Wunsch nach Kontrolle und folglich Stress.

- Wieviel Stress macht Unsicherheit mir persönlich?
- Was unterstützt mich, einen **gelasseneren Umgang mit Unsicherheit** zu finden?
- Was gibt mir **Stabilität** in unsicheren Zeiten?
- Auf welche **Ressourcen** kann ich zurückgreifen?

Folgende Seminarinhalte sollen helfen, persönliche Antworten darauf zu finden:

- **Achtsamkeit und Präsenz**
- Aktuelle Erkenntnisse aus den **Neurowissenschaften**
- Zuhören und gehört werden im Kreis von Männern
- **Natur** als Kraftort

**Methoden**, die uns dabei unterstützen: Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, Wahrnehmungsschulung, Möglichkeit zu Gespräch und Reflexion, Theorieimpulse und individuelle Erfahrungen in der Natur.

## Seminarleitung

**Peter Hofmann**, geb. 1968, Gründer und Geschäftsführer der Beratungsfirma LIMINA, seit mehr als 20 Jahren selbständig als Trainer in der Erwachsenenbildung, Moderator und Universitäts-Lektor. Spezialisierungen und Ausbildungen in Achtsamkeit, Social Presencing Theater (Körperbasierte Präsenzarbeit) und Lernbegleitung. Lebt mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen in Wien.  
([www.limina.at/peter/](http://www.limina.at/peter/))



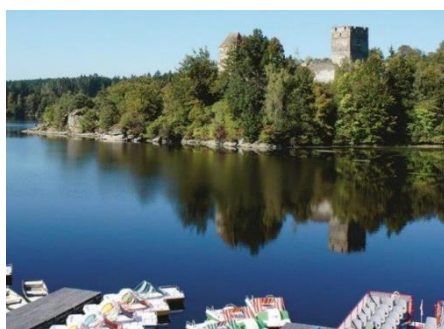
**Lukas Schlosser**, geb. 1972, Techniker, Absolvent des Hochschullehrgangs Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen, MBSR-Trainer in Ausbildung, 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft, Inhaber und Geschäftsführer von Achtsamkeitstraining und Unternehmensberatung Lukas Schlosser e.U. Lebt mit seiner Partnerin im Waldviertel und ist Vater eines Sohnes.  
([www.seingenuegt.at/#Lukas](http://www.seingenuegt.at/#Lukas))



## Eckpunkte des Seminars

- **Beginn:** Donnerstag 9.09.2021, 18:30 Uhr mit gemeinsamem Abendessen
- **Ende:** Sonntag 12.09.2021, 14:00 Uhr nach abschließendem Mittagessen
- **Gruppengröße:** mind. 8 Personen bis max. 12 Personen
- **Ort:** Hotel Ottenstein | Peygarten Ottenstein 60 | 3532 Rastendorf ([www.hotelottenstein.at](http://www.hotelottenstein.at))
- **Kosten:** € 340,- Frühbucherbonus bis Mo, 30.06.2021: € 290,-  
Buchung und Infos unter: 0676 / 479 80 13 oder [info@limina.at](mailto:info@limina.at)
- **Übernachtung:** EUR 110,- pro Person und Tag im EZ inkl. Vollpension (vegan/vegetarisch möglich)  
Buchung direkt über das Hotel: 02826 / 251 oder [rezeption@hotelottenstein.at](mailto:rezeption@hotelottenstein.at)
- **Anreise:** [www.hotelottenstein.at/hotel-restaurant-ottenstein-seminar/#Anfahrt](http://www.hotelottenstein.at/hotel-restaurant-ottenstein-seminar/#Anfahrt)  
(bei öffentlicher Anreise ist auf Anfrage Shuttle-Service von der Bushaltestelle möglich)

Für nähere Informationen stehen wir gerne unter [info@limina.at](mailto:info@limina.at) oder 0676 / 479 80 13 zur Verfügung!



Fotos: © Hotel Ottenstein