



# MINDFUL LEADERSHIP RETREAT

SELBSTFÜHRUNG / SELBSTMOTIVATION / SELBSTREGULIERUNG / SELBSTLIEBE

**Glückliche und erfolgreiche Menschen verfügen über klare Selbstwahrnehmung, Gedankendisziplin, Motivation, Empathie, Großzügigkeit, Selbstliebe (Selbstheilung), Selbstregulierung und soziale Kompetenz. Darauf ist ihr außergewöhnlicher Erfolg und ihr Lebensglück gebaut. Die gute Nachricht: All das ist erlernbar und trainierbar.**

Das eigene Mindsetting, eigene Wertevorstellungen und Sinn bestimmen in hohem Maß den Weg den ein Mensch geht. Seine Haltung und das Handeln in ganz konkreten Situationen wird davon beeinflusst, zum Guten wie zum Kräfteraubenden.

DIE ALPHAORANGE MINDFUL LEADERSHIP METHODE®

MLM® ist die **ganzheitliche Basis** für eine umfassende Auseinandersetzung mit der **eigenen Persönlichkeit** und der **Kunst der Selbstführung**, Selbstmotivation, Selbstliebe und Selbstheilung. Mit einfachsten Übungen und Anwendungstechniken wird es jedem Menschen möglich, seine ureigensten **Potenziale** und Möglichkeiten zu **aktivieren**.

Die alphaorange MLM® ist so **einfach und leicht**, so dass jeder Mensch dazu in der Lage ist, diese sofort für sich einzusetzen. Ein **Vorwissen** ist **nicht erforderlich**. Das tiefe Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt und gefestigt, die eigene Intuition verfeinert und neue Möglichkeiten sichtbar. Durch die Übungen und Reflexionen werden die eigenen **Kapazitäten klar erkennbar**. Erleben Sie sich in einer neuen **Vitalität, Klarheit, Leichtigkeit**, tiefen innere Ruhe und Kraft in einem be\_wussten Sein. Aktivieren Sie Ihre Gestalterkraft. Alle Anwendungen und Übungen sind frei von Nebenwirkungen und unerfreulichen Reaktionen.

Das Erfolgsprinzip von alphaorange MLM® ist ein vereintes Wissen aus Methoden, Selbstführungs- und Selbstheilungstechniken, die in ihrer Wirkkraft schon Jahrtausende bekannt sind, Erkenntnissen der Quantenphysik und Gehirnforschung und aus Jahrzehnten Wirtschaftserfahrung. alphaorange MLM® ist weder schwer und langwierig, anstrengend noch immens zeitaufwendig.

Mentaltraining ist im Sport nicht mehr weg zu denken und auch längst anerkannt. Im Privatbereich und in der Wirtschaft das wirkungsvolle Instrument eines **bewussten Geistes** zu implementieren ist allerhöchste Zeit, denn er ist das **Fundament von Lebensfreude und Erfolg**, was auch immer beides für jeden einzelnen Mensch bedeuten mag.

*„Jeder Mensch kann das. Sie wissen es nur noch nicht.“*

*Edith Mohrenschildt - Entwicklerin der alphaorange Mindful Leadership Methode*

## RETREAT MINDFUL LEADERSHIP FACTSHEET

### MENSCHEN DIE SICH SELBST FÜHREN KÖNNEN

- α haben MEHR ZEIT und nehmen neue Inhalte und Informationen schneller auf
- α treffen spontan BESSERE ENTSCHEIDUNGEN und stellen Verbindungen effektiver her
- α haben eine TATSÄCHLICHE BEWUSSTHEIT zu den eigenen Werten und Handeln erlangt.
- α verfügen über eine hohe RESILIENZ,
- α können die Dinge sehen wie sie wirklich sind,
- α RICHTEN MENSCHEN AUF und erleben dabei wie viel produktiver diese werden,
- α führen weit erfolgreicher durch Ihre ACHTSAMKEIT,
- α sind in dem was sie tun, FREUD- UND KRAFTVOLL und damit innovativ,
- α implementieren ERFOLGSSICHERE WEGE zu einer neuen Organisationskultur,
- α wissen, dass Selbstwert, Glück und Vertrauen aus dem Fundament der SELBSTLIEBE entstehen,
- α haben sich vom Know-how-Experten zum KNOW-WHY-EXPERTEN entwickelt.



### KLEINE WORTERKLÄRUNG

**SELBSTFÜHRUNG** Klarheit und tiefe innere Ruhe durch die eigene Bewusstheit. Kein Energieverlust mehr durch schädliche Emotionen wie u.a. Kontrolle, Kampf, Selbstmanipulation, Recht haben wollen, Abhängigkeiten und Co-Abhängigkeiten, Bedrohung, Konkurrenz, Hilflosigkeit, Krankheitsbilder, Selbstsabotage.

**SELBSTMOTIVATION** Die Erkenntnis der eigenen Resonanz und die Fähigkeit diese kraftvoll zu aktivieren. Energie und Lebensfreude durch den Einsatz der eigenen mentalen Kraft und verschiedener Techniken und Methoden der Selbstmotivation.

**SELBSTHEILUNG** Die eigene Resonanz und Energie zur Selbstheilung einzusetzen (physisch und psychisch). Verwandlung mit mentaler Kraft und Frequenzveränderung von Defiziten und Mangel zu Fülle, Ordnung, Kohärenz und Heilung.

**SELBSTLIEBE** Sie ist Basis, die erste Pflicht des gesamten menschlichen Lebens, Schaffens und Handelns. Als Fundament für Lebensfreude, Erfolg, Gesundheit und Liebe bringt sie zum Beispiel ein tiefes Vertrauen in sich selbst und das Leben und den Glauben an sich selbst und die eigenen Gestalterfähigkeiten wieder zurück.

## RETREAT MINDFUL LEADERSHIP FACTSHEET

### INHALT

Das Seminar vermittelt **wirkungsvolle Techniken, Übungen und Ansätze** für die persönliche tägliche Praxis. Sie setzen sich mit Ihren Werten, Ihren Stärken aber auch hinderlichen Glaubenssätzen und blinden Flecken auseinander. Sie lernen Methoden der **Entspannung, Selbstregulierung** und **Aufmerksamkeitssteigerung** kennen. Mit Atemtechniken und **Meditation** schalten Sie den Lärm der eigenen Gedanken ab, damit Körper und Emotion entspannt bleiben lernen.

Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema **achtsame Selbstführung** und erhalten Denkanstöße, Übungen und Ansätze für den bewussten Umgang mit sich selbst und Ihren Ressourcen. Sie sollten eine Bereitschaft mitbringen Ruhe zu finden und aushalten zu lernen.

### MODUL 1      20. MÄRZ                      ab 17 Uhr 21. + 22. MÄRZ 2019    GANZTAGS

- INHALTE
- ✓ Selbst\_Führungsgrundsätze.
  - ✓ Ungesehene Felder.
  - ✓ Selbstwahrnehmung & Selbstregulierung.
  - ✓ Die eigenen Werte, Sinn & Verhalten.
  - ✓ Fruchtbare mentale Gewohnheiten installieren.

### MODUL 2      15. MAI                              ab 17 UHR 16. + 17. MAI 2019    GANZTAGS

- INHALTE
- ✓ Fokus neu ausrichten und halten.
  - ✓ Mit Aufmerksamkeit Denkgewohnheiten steuern.
  - ✓ Erwartungen, Überzeugungen überdenken und verbesserte geistige Klarheit schaffen.
  - ✓ Klären und beruhigen des Geistes.
  - ✓ Fokussiert und gegenwärtig handeln.
  - ✓ Achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz = Menschen entfalten, Veränderungen flexibel meistern.
  - ✓ Selbstregulierung, Selbstliebe & Vertrauen.

PREISE                      € 1.650,- exkl. MwSt.      für Modul 1 & 2, pro Person.  
€ **1.530,- exkl. MwSt.**    **Frühbucherpreis bei Buchung bis 31. DEZEMBER 2018**

inklusive Verpflegung am Seminarort; exklusive Übernachtung Zimmer je nach Verfügbarkeit pro Modul für 2 Nächtingungen im Schüttkasten oder Meierhof

ANREISE                      Anreise jeweils am Abend vor Modul-Beginn bis 16:30 Uhr,  
/ WELCOME                      17:00 Uhr Get together, Retreateröffnung mit Edith Mohrenschildt & gemeinsames Dinner.

ANMELDUNG                      **alphalive@alphaorange.at**

## RETREAT MINDFUL LEADERSHIP

### WORKSHOPLEITUNG

Edith Mohrenschildt ist Unternehmerin und Inhaberin der Agentur *alphaorange*.

Die Mindchanging-Expertin, Universitätslektorin, Autorin und Top-Speakerin vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse, wirtschaftliches Know-how und das Wissen um die eigenen mentalen Fähigkeiten. Zusatz Ausbildungen: Verschiedene Techniken der Kinesiologie, Touch for Health, Farbtherapie.

Sie ist Autorin und Mental Coach zu den Themen: Mindmanagement, mentale Stärke, Persönlichkeitsentwicklung & Human Resources. Edith Mohrenschildt begleitet Führungskräfte und Privatpersonen auf dem Weg zu ihrem persönlichen Wirtschafts- und Lebenserfolg.

- ✓ Edith Mohrenschildt ist eine POWERFRAU, die leidenschaftlich gerne die Dinge selbst lebt und übt über die sie spricht.
- ✓ Sie ist überzeugt, dass jeder Mensch alles erreichen kann, was er sich zu denken traut.
- ✓ Ihre Vision ist es eine stimmige Kultur mit Sinn-Visionen zu etablieren, in der Menschen mit einem klaren Bewusstsein ihre Potenziale voll entfalten können.
- ✓ Edith Mohrenschildt steht für klare Entscheidungen, einen bewussten Geist, unverhandelbare Werte, visionäre Ideen und sie akzeptiert niemals den Status quo.
- ✓ Sie entwickelt Potenzial- und Kulturprogramme für Unternehmen, coacht Führungskräfte und referiert auf Kongressen und an Universitäten.



### SEMINARORT Schüttkasten Geras, Waldviertel

#### LEISTUNGEN AM SEMINARORT\*



- α Vormittags VITALPAUSE mit Tee, Saft, Wasser, Obstkorb
- α 3-Gang Mittagessen mit saisonalen und regionalen Spezialitäten am Tisch serviert
- α Nachmittags Vitalpause mit Tee, Saft, Wasser, Obstkorb
- α Seminar Getränke im Raum
- α 3-Gang Abendessen mit saisonalen und regionalen Spezialitäten am Tisch serviert  
ODER kaltes Abend-Tisch-Bufferet mit Anti Pasti, Brot
- α Zimmer Schüttkasten oder Meierhof
- α Waldviertler Kraft-Frühstück vom Buffet

\*bei 2 Übernachtungen im Schüttkasten

**RECHTLICHER HINWEIS** Die alphaorange MLM® kann medizinische Behandlungen und Therapien durch die Aktivierung der eigenen mentalen Kraft unterstützen. Wir distanzieren uns jedoch von jeglichen Heilversprechen. Der Besuch des Seminars erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine Diagnosen oder Behandlungen von Ärzten.