Gönnen Sie sich eine Pause!

*Mit diesen Timeout-Weekends laden **Stefan & Brigitte Gerber-Urfer** Sie ein, sich das zu gönnen, was im hektischen Alltag oft untergeht: Abschalten, Kraft **tanken**, das eigene Leben **reflektieren**, **geniessen**, neue Schritte wagen…*
***Bereits ein Kurz-Timeout kann Wunder wirken**!*

*Seit mehreren Jahren führt das Ehepaar Gerber **Timeout-Weekends** durch und motiviert in Seminaren, **Referaten** und **Coachings** zu einem „**Leben in Balance**“.*

Brigitte ist dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Kinder-/Familienanimatorin, Stefan ist Theologe, Coach und Trainer. Gerbers sind seit 15 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder (9 + 12 Jahre).

Weitere Infos zu den Angeboten sowie das Anmeldeformular finden Sie auf:
motivation-training.ch

Gerber Motivation & Training
Brigitte & Stefan Gerber
Postfach 10 · 2557 Studen
Telefon 032 372 72 49
gerber@motivation-training.ch
www.motivation-training.ch · www.brigä.ch

gerber
motivation & training

Motivation & Training

Mein Leben in Balance

Timeout-Weekends 2015
für Paare, Familien, Frauen

gerber
motivation & training

Timeout-Weekend für Paare

Eine wohltuende, ganzheitliche und alltagstaugliche Auszeit für Paare.

Termin Sa, 11. April 2015, 14 Uhr bis So, 12. April 2015, ca. 16 Uhr

Thema **Partnerschaft gestalten** – Beziehung leben und pflegen

Ziel Sich als Paar in einem angenehmen Ambiente verwöhnen lassen und dabei in aller Ruhe die eigene Beziehung reflektieren.

Inhalt
- Ein ganzheitliches Timeout für Körper, Seele und Geist (inkl. Wellness)
- Viel Zeit für Gespräche, Zweisamkeit und Reflexion
- „Jahresinspektion“: persönliche Standortbestimmung als Paar
- Austausch als Paar über Ziele, Erwartungen und Störfaktoren
- Inputs und Partnerarbeit zum Thema

Ort Seminarzentrum Ländli, Oberägeri – mit Wellness-Oase

Kosten Seminargebühr: CHF 225.— pro Paar
bei Anmeldung nach dem 31.12.2014: CHF 275.— pro Paar
(plus Übernachtung + Vollpension)

*Vorschau 10. Timeout-Weekend für Paare im 2016: **Best of…**, 2. + 3. April*
Spezialaktion für ehemalige Teilnehmer: 10 % Rabatt pro Teilnahme!

Timeout-Weekend für Familien

Eine kreative und alltagstaugliche Auszeit für Familien.

Termin Fr, 4. Sept. 2015, ab 17 Uhr
bis So, 6. Sept. 2015, ca. 16 Uhr

Thema **Life-Balance – den eigenen (Familien)Rhythmus finden**

Ziel Sich als ganze Familie ein kreatives Timeout gönnen und dabei alltagstaugliche Impulse für ein Leben in Balance erhalten.

Inhalt
- Familien-Feier mit **Brigä & Adonette**
- Kreativ-(Outdoor)Programm (Spiele, Lagerfeuer, Kinderprogramm)
- Impulse zum Thema

Ort Begegnungszentrum Adventure in Prêles, oberhalb Bielersee

Kosten Erwachsene: CHF 150.— / Kinder: CHF 80. —
(inkl. Übernachtung + Vollpension, Seminargebühr und Arbeitsmaterial)

Mit **Brigä & Adonette**, in Zusammenarbeit mit **familyTime** von **Happy Kids**.

Timeout-Weekend für Frauen

Eine wohltuende, ganzheitliche und alltagstaugliche Auszeit für Frauen.

Termin Sa, 7. November 2015, 14 Uhr bis So, 8. November 2015, ca. 16 Uhr

Thema **Nicht perfekt, aber brillant** – Meine ganz persönliche Note

Ziel Sich in einem angenehmen Ambiente verwöhnen lassen und dabei in aller Ruhe den eigenen Alltag reflektieren.

Inhalt
- Viel Zeit zum Ausspannen, Geniessen und Auftanken (inkl. Wellness)
- Life-Balance: Impulse für ein Leben in Balance
- Oasen- und beSINNungs-Zeit
- Einzelarbeit und Selbstreflexion
- Kreativ-Atelier
- Erfahrungsaustausch zum Thema
- “Bonusmaterial” in diesem Jahr: inkl. GPI-Testverfahren!

Ort Seminarzentrum Ländli, Oberägeri – mit Wellness-Oase

Kosten Seminargebühr: CHF 215.— pro Person
bei Anmeldung nach dem 31.07.2015: CHF 265.— pro Person
(plus Übernachtung + Vollpension)

Coaching-Angebote

Gerne unterstützen wir Sie in Ihrer Entwicklung.

- „Meine Persönlichkeit entfalten“ (3 Gespräche)
- „Meine Balance finden“ (3 Gespräche)
- „Mein Leben gestalten“ (3 Gespräche)
- „Mein LiB-Kompass“ (mehrmonatiger Coaching-Prozess zum eigenen Nordstern, persönliche Lebensvision und Berufung erkennen)
- Individuelle Coachings für Paare und Teams.

Referate & Seminare

Gerne bereichern wir Ihren Anlass mit einem Referat oder Workshop.

Mit unseren Kernkompetenzen im Bereich Life-Balance, Stress-/Energiemanagement, Persönlichkeitsentwicklung sowie Puppenspiel und Bauchreden stehen wir für Workshops, Impulsreferate und Personalschulungen zur Verfügung.

- Motivationstag oder Impulsreferat „Leben in Balance“
- Gut ist gut genug – Gelassenheit gewinnen trotz hektischem Alltag
- Ein (Un)Glück kommt selten allein
- Motivationstag Mehr Zeit (Zeitmanagement, Arbeitsorganisation)