

## Hotel Minichmayr

Haratzmüllerstraße 1  
4400 Steyr

07252/ 53410

[office@hotel-minichmayr.at](mailto:office@hotel-minichmayr.at)

[www.hotel-minichmayr.at](http://www.hotel-minichmayr.at)



### **"Positives Selbstmanagement durch mehr Lebensfreude und Humor"**

Das wichtigste Projekt, an dem wir jemals arbeiten, sind wir selbst.

Und "weil es für die Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein", sagte schon Voltaire. Doch ganz so einfach ist es nicht.

Oder vielleicht doch? Die Positive Psychologie erforscht das Gelingen. Im Leben, in Beziehungen, im Umgang mit sich selbst.

Paketpreis: € 470,—

- Übernachtung im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag pro Nacht: € 10,--
- Mindestteilnehmeranzahl: 11, Maximalteilnehmeranzahl: 14
- Stornierung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos.  
Anschließend entsprechend den Bedingungen des Hotels.

## **Betreuung**

Erleben Sie unter der Leitung von Mag. Renate Pelzguter und Susanne Gasperi, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können und wie groß und vielfältig Ihr Handlungsspielraum dazu ist.

Renate teilt mit Ihnen ihre Schatzkiste der Positiven Psychologie. Was bedeutet für Sie „gelingendes Leben“? An welchen Rädchen wollen Sie drehen damit ihre Lebensfreude genährt wird? „Humorkompetenz“ steht auch am Speisezettel. Lassen Sie sich überraschen. Oder noch besser: Überraschen Sie sich selbst!

Susanne ist Yogalehrerin und beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit dieser traditionellen Weisheitslehre. Ihr Herzensanliegen ist es, Sie wieder mit der ursprünglichen Quelle der Freude und Kraft in Ihnen zu verbinden, um den Anforderungen des täglichen Lebens mit einem inneren Lächeln zu begegnen.

Yoga ist für Susanne weit mehr als eine körperliche Disziplin. Der wahre Yogaweg berührt das Herz und durchströmt das alltägliche Leben.

## **Philosophie & Themen**

Positives Selbstmanagement lernen wir nicht in der Schule. Eigentlich schade. Vermutlich hat es damit zu tun, dass die Wissenschaft der Positiven Psychologie noch recht jung ist. Gerade einmal 23 Jahre ist es her, dass M.Seligman aufzeigte, wie groß unser Handlungsspielraum ist: Hin zu mehr Wohlbefinden, mehr Glück und Freude. Und auch wie groß unsere Verantwortung uns selbst gegenüber ist. Unsere Arbeitswelt und unsere Gesellschaft fordern uns immer mehr heraus, dass wir uns uns selbst „näher“, uns auseinandersetzen mit unserem Sein. Wenn dies freudvoll geschehen darf und wir ganz bestimmt auch miteinander lachen werden, ist auch die Leichtigkeit dabei! Sie dürfen sich freuen, auf eine Entdeckungsreise, was es für Sie braucht, um durch das eigene TUN das Gelingen zu fördern.

Manches werden wir beim gemeinsamen Austausch im Gehen erforschen, der Schlosspark liegt in unmittelbarer Nähe. Details zu den Themen finden Sie im Tagesablauf.

Die Yogaeinheiten ermöglichen es, den Tag frisch und achtsam zu beginnen, unser Herz zu öffnen, um ganz „bei uns“ zu sein. Im Erspüren des Körpers erleben wir den wundervolle Zusammenklang mit unserem Geist und unserer Seele.

Wir freuen uns schon sehr auf diese beiden Tage in Steyr, das Hotel liegt mitten im Zentrum dieser schönen, mittelalterlichen Stadt. Zu entdecken gibt es eine ganze Menge.

Bitte bringen Sie für die Abreise einen großen Koffer mit, denn wir haben viele Inspirationen, Tools und Ideen für mehr Freude und Wohlbefinden in Ihrem Leben :-)

### **Tagesablauf:**

#### **Freitag, 24.9.2021**

14 Uhr Beginn mit Kaffeepause (Kaffee, Tee, hausgemachter Kuchen)

- gemütliches „come together“

14.20 Uhr - ca. 17 Uhr Kennenlernen untereinander, wissenschaftliche Grundlagen der Positiven Psychologie

17.30 - 18.15 Uhr „Achtsam in den Abend“ mit Yoga (Susanne Gasperi)

19 Uhr Abendessen (dreigängiges Menü mit Wahlhauptspeise)

Auf Wunsch bis 22 Uhr Besuch der Wellnessoase im Hotel

#### **Samstag, 25.9.2021**

7.45 - 8.30 Uhr „Achtsamer Tagesbeginn“ mit Yoga

Anschließend Frühstück (reichhaltiges Vital - Büffetfrühstück)

9.45 Uhr - 11 Uhr „Routen für mehr Wohlbefinden“ nach M.Seligman

11 Uhr Vormittagspause mit kleinem pikanten Snack, Kaffee, Tee, Obst

11.20 Uhr - 12.15 Gelotologie - die Wissenschaft des Lachens

12.15 - 13.45 Mittagspause

13.45 - 15 Uhr Humor als kraftvolle Ressource

15.00 - 15.20 Uhr Pause mit Kaffee, Tee, Obst, Orangensaft und hausgemachtem Kuchen

15.20 - ca. 17 Uhr „Wie Stärken stärken können“ - (Stärkenspekulationsspaziergang im Schlosspark)

17.30 - 18.15 Uhr „Achtsam in den Abend“ mit Yoga

19 Uhr Abendessen (dreigängiges Menü mit Wahlhauptspeise)

Auf Wunsch bis 22 Uhr Besuch der Wellnessoase im Hotel

#### **Sonntag, 26.9.2021**

7.45 - 8.30 Uhr „Achtsamer Tagesbeginn“ mit Yoga

Bitte Zimmer räumen!

Anschließend Frühstück (reichhaltiges Vital - Büffetfrühstück)

9.45 Uhr „Achtsamkeit als Quelle der Lebensfreude“ - Achtsamkeitsspaziergang im Schlosspark

11.15 Uhr Pause mit Kaffee, Tee und Orangensaft

11.35 Uhr - 12.45 Uhr Reflexion zum „take away“ - was will ich „mitnehmen“?

Ab 13 Uhr Gemütlicher gemeinsamer Ausklang beim Mittagessen

(3-Gang-Menü mit Wahlhauptspeise)

## **Im Preis enthaltene Leistungen:**

2 Übernachtungen,  
2x Abendessen, 1x Mittagessen (Sonntag) - 3-Gang-Wahlmenü  
Kaffee & Kuchen nachmittags  
„Pikantes“ am Samstag vormittag  
Benützung der Panorama-Wellness-Oase

Flipchartprotokoll

## **Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung für drinnen und draussen,  
Eigene Yogamatte, bzw. teilen Sie uns mit, wenn Sie von uns eine benötigen.

## **Wir freuen uns auf Sie!**

Mag. Renate Pelzguter  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Humortrainerin

Bürgerweg 10  
4400 Steyr

0676/ 94 11 94 5  
[renate@glueckpsychologie.at](mailto:renate@glueckpsychologie.at)  
[www.glueckpsychologie.at](http://www.glueckpsychologie.at)

Susanne Gasperi  
Yogalehrerin

Hauptstraße 182/1/9  
3420 Kritzensdorf

0664/ 261 02 60  
[susanne.gasperi@outlook.com](mailto:susanne.gasperi@outlook.com)