

---

## ACHTSAMKEITS-RETREAT

### DER WEG ZU INNEREM FRIEDEN UND EINER AGILEN GRUNDHALTUNG

---

Dieses 2-Tagesseminar bietet einen tiefen Einblick in die Achtsamkeitspraxis und Meditation – an einem friedvollen und ruhigen Ort. Der Hauptfokus liegt auf Achtsamkeitspraxis, die auch in den Alltag übertragen werden kann. Zusätzlich bieten wir kurze und gleichzeitig intensive Einführungen in Themen, die uns in unserer Selbst-Reflektion, Selbst-Regulation und dem Aufbau innerer Stärke unterstützen.

Wann? 08.-09. Juli 2017

Wo? Impulsraum  
Frankenallee 26  
65779 Kelkheim im Taunus

Kursgebühr? €390.- (inkl. MwSt.) für Privatzahler.  
Firmen oder Selbständigen bezahlen €390,- zzgl. 19% MwSt.

Snacks und Getränke während der Kurszeiten sind in der Kursgebühr enthalten. Das Mittagessen ist nicht enthalten.

Anmeldung? [Info@notebaert-consulting.com](mailto:Info@notebaert-consulting.com) [info@klemenshoepner.de](mailto:info@klemenshoepner.de)  
+49 15123569734 +49 170 803 6432

Mehr Info? [www.notebaert-consulting.com](http://www.notebaert-consulting.com) [www.klemenshoepner.de](http://www.klemenshoepner.de)

## Inhalte:

Die jüngsten Erkenntnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften haben dazu beigetragen, dass wir **neurobiologische Mechanismen wie die der der Selbstregulation und Mindfulness besser verstehen**. Dieses grundlegende Verständnis spielt im Selbstentwicklungskontext eine fundamentale Rolle, da es uns die Möglichkeit eröffnet, am Kern unserer Entscheidungsprozesse und Verhaltensmuster zu arbeiten. Diese neuen tiefen Einsichten führen in erfrischender Weise zu **signifikanten Erkenntnissen, die uns vollkommen neue Handlungsoptionen ermöglichen**.

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die **Achtsamkeitspraxis kennenlernen, ihre Achtsamkeitspraxis erneuern oder vertiefen** möchten. Wir integrieren die Achtsamkeitspraxis in den Tagesablauf mit **kurzen, mittleren und längeren Übungseinheiten**, die flexibel in den Alltag übernommen werden können.

Zusätzlich bieten die Referenten eine Reihe von kurzen, optionalen Zusatzkursen an, die Sie in Ihrer Selbstreflektion, Selbstregulation und Innerer Stärke unterstützen. Diese Zusatzangebote sind im Seminarpreis enthalten. Sie können zu Beginn des Seminars entscheiden, an welchen Zusatzkursen Sie teilnehmen möchten.

Die folgenden Themen können als **Zusatzkurse** angeboten werden:

### **I. SPITZENLEISTUNG IM GEHIRN**

- Verstehen, welche Gehirnstrukturen Spitzenleistungen positiv und negativ beeinflussen
- Grundlegendes Verständnis von Selbstregulation als Kernfähigkeit für eine souveräne und stabile Hochleistung
- Mindfulness als Technik für effektive Selbstregulation, für eine komplette Potentialausschöpfung und für eine Vergrößerung der Handlungsfreiheit

### **II. NEUROPHYSIOLOGIE: GEHIRN – HERZ – KÖRPER KOMMUNIKATION**

- Wie sich Gehirn, Herz und Körper wechselseitig beeinflussen.
- Wie meine Herzratenvariabilität meine mentale und emotionale Leistung beeinflusst.
- Wie ich meine mentale und emotionale Leistung über innere Ressourcen und Herzratenkohärenz regulieren und steigern kann.

### III. ERFOLG NEU DEFINIERT

- Wie unser Erfolgsmodell unser Sein und Handeln bestimmt
- Unser normales Erfolgsmodell: Rezept für Unzufriedenheit
- Ein neues Erfolgsmodell: Authentizität als Basis für Erfolg – aber was ist unsere Authentizität?
- Was ist in unserem Leben wirklich wichtig? Was treibt unser Handeln an? Was sind die tiefen Treiber unserer Handlungen?

#### Ablauf:

Samstag	9:30 – 11:30 Uhr	Einführung in die Achtsamkeitspraxis: Wahrnehmung & Steuerung der Wahrnehmung
	11:30 – 12:30 Uhr	Zusatzkurs oder Vertiefung der Achtsamkeitspraxis
	Mittagspause	
	14:30 – 17 Uhr	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis: Emotionen & Emotionaler Prozess
	17 – 18 Uhr	Zusatzkurs oder Vertiefung der Praxis
	18 – 18:30 Uhr	Geführte Meditation
Sonntag	9:30 – 11:30h Uhr	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis: Denken & Gedanken beobachten
	11:30 – 12:30 Uhr	Zusatzkurs oder Vertiefung der Praxis
	Mittagspause	
	14 – 15 Uhr	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis - Übung
	15 – 16:30 Uhr	Wie nutze ich das Gelernte im Alltag

Die Anfangs- und Endzeiten für die An- und Abreise haben wir zur Planbarkeit festgelegt. Die anderen Zeiten sind vorläufig und als Orientierung gedacht. Wir können sie wie auch die Reihenfolge der Zusatzkurse gemeinsam ändern. Die Zusatzkurse können auf Wunsch durch eine Vertiefung der Achtsamkeitspraxis ersetzt werden.

## Dozenten:

Klemens Höppner



**Klemens Höppner** begleitet seit 2011 Führungskräfte und Teams als Coach und Facilitator. Er kombiniert in dieser Tätigkeit Ansätze aus dem systemischen Coaching, der Neurophysiologie und der Achtsamkeitspraxis mit dem Erfahrungsschatz seiner 18-jährigen Berufslaufbahn, u.a. als Vorstand, Geschäftsführer und Vertriebsleiter. **Ein Fokus seiner Arbeit liegt auf der Entwicklung authentischer Kraft, aus der emotionale und mentale Stabilität gewonnen werden kann.**

Neben seiner langjährigen und internationalen Praxiserfahrung hat **Klemens Höppner** sich intensiv in verschiedenen Facilitation-Modalitäten weitergebildet: Er hat u.a. **Ausbildungen in Systemischem Coaching** (Schwertl & Partner), **Neurosomatics** (Leadership Development Group), „**Inner Science of Mind and Phenomena**“ (Tarab Institut e.V., läuft seit 2014), **Holistischer Moderation** (Genuine Contact Berlin) und **Facilitator 2** (school of facilitating) sowie zum **Yogalehrer** (Spirit Yoga) absolviert, sowie das CBI Affiliate Program durchlaufen. Klemens Höppner ist **Dozent an der Goethe Business School** (Frankfurt am Main) und hat Betriebswirtschaftslehre an der Universität Mannheim (Diplom Kaufmann) und dem Monterey Institute of International Studies (MBA; jetzt Middlebury Institute of International Studies at Monterey) studiert. Er ist Partner von Notebaert Consulting und Internationaler Partner des Conscious Business Institute LLC.

Dr. Karolien Notebaert



Dr. **Karolien Notebaert** ist Inhaberin von One Step Ahead – Notebaert Consulting ([www.notebaert-consulting.com](http://www.notebaert-consulting.com)), eine Firma die die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung für Unternehmen und Individuen praxisnah nutzbar macht. **Ihr Expertiseschwerpunkt ist Selbstregulation als Voraussetzung für die Entwicklung einer Spitzenleistung, einer gesteigerten Flexibilität und Kreativität in einer Welt wo Änderung die einzige Konstante ist.**

Karolien Notebaert hat einen M.A. in Behavioral Neuroscience, einen M.A. in Economics und erhielt ihren **PhD in Cognitive Neuroscience** an der Universität Leuven mit magna cum laude. Sie greift in ihren Trainings auf ihre Leidenschaft für die Neurowissenschaft und ihre Expertise auf diesem Gebiet zurück, um den Teilnehmern kraftvolle und inspirierende Einblicke in ihr tägliches Verhalten und ihre Entscheidungsfindung zu geben. **Ihr Workshop an**

der Sommeruniversität 2013 der International Coach Federation in Wiesbaden wurde als der beste Workshop auf dem Gebiet des Neuroleaderships ausgezeichnet. Karolien Notebaert ist Senior Faculty an der Goethe Business School (Frankfurt am Main), Dozentin am Management Institut St. Gallen ([www.sgmi.de](http://www.sgmi.de); Schweiz) und Dozentin an der Frankfurt School of Finance and Management (Frankfurt am Main). Ihre Arbeit auf dem Gebiet der Kognitiven Neurowissenschaften wurde in hochkarätigen Fachzeitschriften publiziert, unter anderem in dem *Journal of Cognitive Neuroscience*, *Behavioral and Brain Sciences*, *NeuroImage* oder *Human Brain Mapping*.



Von Karolien Notebaert und Peter Creutzfeldt

„Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt.“

Veröffentlicht von der F.A.Z. ([www.fazbuch.de](http://www.fazbuch.de)),  
Bestseller 2015