

Zum Einsatz kommen unterschiedliche methodische Ansätze der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und der Interventionen aus dem Bereich der Kinesiologie bzw. der Autosuggestion.

Gelernt wird die Fokussierung auf die eigene Achtsamkeit, in Bezug auf körperliche und emotionale Stresszustände. Wo einst reflexartig reagiert wurde und sich dadurch das Gefühl entwickelte „keine Wahl“ zu haben, können zukünftig neue Verhaltenstrategien angewendet werden. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Gedankenkarussell für gewisse Momente anzuhalten. Erfahren Sie was Achtsamkeit ausmacht und wie Sie in Ihrem Alltag achtsamer werden.

Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag und für Momente der Ruhe

- Atemübungen
- Gedanken beobachten, Gedanken ziehen lassen
- Imaginations- & Visualisierungsübungen
- Gedankenreisen

Ziele des Achtsamkeitskonzepts

- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag (er)leben
- Höhere Lebens- und Arbeitszufriedenheit erlangen
- Neue Perspektiven & Verhaltensmöglichkeiten entwickeln
- Ausgeglichenheit in komplexen und belastenden Situationen behalten
- Körperliches und geistiges Wohlbefinden stärken
- Harmonisches Miteinander fördern

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Für Menschen jeglichen Alters, Geschlechts und unabhängig von Beruf oder Weltanschauung,

- die beruflich oder privat durch Stress belastet sind und nach Lösungen suchen
- die ihre persönlichen Ressourcen stärken wollen
- die Beziehungen und Begegnungen in Beruf und Alltag harmonischer gestalten möchten
- die sich selbst und ihrer Seele eine Auszeit gönnen möchten
- die sich mal wieder kreativ und in der Natur betätigen wollen
- die ein Seminar suchen, wo sie ihren Hund nicht nur mitnehmen dürfen, sondern wo es ausdrücklich erwünscht ist!



Lasse dich leben, wie du bist, ohne Kunststücke mit dir zu probieren, ohne dich zwingen zu wollen, Dinge zu lieben, die du nicht liebst“.

-Karoline von Günderrode -

ACHTSAMKEIT

Was müsst Ihr bei der Buchung beachten?

- Alle Reservierungen sind über die Pension Sonnleitn abzuwickeln
- Preise für das Osterarrangement je nach Übernachtungskategorie finden sich auf der Website <https://sonnleitn.de>
- Die Seminargebühr in Höhe von €250,00/p.Person ist am 1. Seminartag vor Ort bar an WEGWEISER-COACHING zu zahlen
- Die Buchung des Arrangements gilt gleichzeitig auch als Buchung für das Seminar. Es gelten die Stornobedingungen der Pension Sonnleitn. Bei vorzeitiger Abreise besteht hinsichtlich der Seminargebühren kein Erstattungsanspruch!

Was müsst Ihr mitbringen?

- Persönliches Schreibzeug (Block und Stift für Notizen)
- Motivation und Eigenverantwortung um Selbsterfahrungen zuzulassen
- dicke/warme Socken mitbringen! Wir werden nach Möglichkeit drinnen die Schuhe ausziehen!
- bequeme Kleidung & Decke (wir sitzen oder liegen auf Yogamatten auf dem Boden)
- Outdoor Kleidung und Wanderschuhe wir bewegen uns in Mitten des wunderschönen Bayerischen Waldes
- Getränke können im Haus erworben werden
- Rauchen ist in den Seminarräumen verboten (Raucherpausen werden berücksichtigt)

Weitere nützliche Hinweise:

- Jede Übung ist freiwillig!
- Die Eigenverantwortung steht im Mittelpunkt
- NEIN-Sagen ist aktiv gewollt
- Persönliche (Stress/Problem)Themen können mitgebracht werden

Dieses Seminar ist keine Heilbehandlung! Das Training dient dazu, Methoden, Kompetenzen und Fähigkeiten zum Thema Achtsamkeit/Stressbewältigung zu erlernen. Es handelt sich um einen Lernprozess bei dem vorhandene und neue Fähigkeiten geübt und gestärkt werden. Es ersetzt in keinerlei Hinsicht eine medizinische Behandlung oder gar eine Psychotherapie! Meine Arbeit erfordert die Bereitschaft, mit den persönlichen Bewusstseinsprozessen eigenverantwortlich umzugehen und ist für Personen mit psychiatrischen Krankheitsbildern oder unter Medikamenten-, Alkohol- bzw. Drogeneinfluss ist meine Arbeit ausdrücklich nicht geeignet!



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen für den Geschäftsbereich:
Beratung, Coaching, Training und Seminare

1. Allgemeines

Ilona Scheer führt Coaching und Beratung gemäß diesen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) durch. Mit der Beauftragung gelten diese Bedingungen vom Auftraggeber (im Folgenden auch Klienten) als angenommen. Weitere Vereinbarungen sind für Ilona Scheer nur verbindlich, wenn diese von ihr schriftlich bestätigt werden. Die von Ilona Scheer abgeschlossenen Verträge sind Dienstverträge, sofern nicht ausdrücklich etwas anderes vereinbart wird. Gegenstand des Vertrages ist daher die Erbringung der vereinbarten Leistungen, nicht die Herbeiführung eines bestimmten Erfolges. Insbesondere schuldet Ilona Scheer nicht ein bestimmtes wirtschaftliches Ergebnis. Ihre Stellungnahmen und Empfehlungen bereiten die unternehmerische Entscheidung des Auftraggebers vor, sie können diese in keinem Fall ersetzen.

Ilona Scheer ist berechtigt, Hilfskräfte, sachverständige Dritte und andere Erfüllungsgehilfen zur Durchführung eines Beratungsvertrages heranzuziehen. Beratungsleistungen in Rechts- und Steuerfragen werden von ihr auf Grund der geltenden Bestimmungen weder zugesagt noch erbracht. Diese Leistungen sind vom/von der Klient/In selbst bereitzustellen. Ilona Scheer erbringt ihre Beratungsleistungen auf der Grundlage der ihr von der Auftraggeberin/vom Auftraggeber oder seinen Beauftragten zur Verfügung gestellten Daten und Informationen. Diese werden von ihr lediglich auf Plausibilität überprüft. Die Gewähr für ihre sachliche Richtigkeit und für ihre Vollständigkeit liegt bei der Auftraggeberin/beim Auftraggeber.

2. Angebote, Honorare

Die Angebote sind freibleibend bis zur endgültigen Auftragserteilung und basieren auf den AGB. Änderungen vorbehalten. Alle Honorare verstehen sich in Euro. Für Coaching- und Beratungsleistungen werden die in der Coaching- bzw. Beratungsvereinbarung festgelegten Honorare berechnet. Nebenkosten, sofern diese bei Angebotserstellung nicht vorhersehbar waren, wie z.B. Auslandstelefonate, Reise- und Übernachtungskosten etc., werden dem Auftraggeber laut Auslage berechnet. Die Termine für Telefon-Coaching werden zwischen Coach und Klienten nach beiderseitiger Verfügbarkeit vereinbart. Solange keine Kostenzusage von anderer Stelle vorliegt, gilt der/die Auftraggeber/Auftraggeberin als Schuldner des Coaching- bzw. Beratungshonorars. Das Honorar ist, wenn nichts anderes vereinbart wurde, sofort nach Rechnungsstellung, spätestens jedoch nach 14 Tagen ohne Abzug fällig. Die Bezahlung erfolgt bargeldlos auf das in der Rechnung angegebene Konto. Workshops können, falls vorher nicht anderes vereinbart wurde, am Starttag auch bar bezahlt werden. Die Zurückbehaltung des Honorars und die Aufrechnung sind nur zulässig, wenn die Ansprüche der Auftraggeberin/des Auftraggebers von Ilona Scheer anerkannt oder rechtskräftig festgestellt sind.

3. Absage eines Termins

Vereinbarte Termine sind grundsätzlich verbindlich. Dies gilt auch für das kostenlose Vorgespräch. Zeit und Ort des Coachings werden von den Coachingpartnern einvernehmlich vereinbart. Der Klient verpflichtet sich zu allen Sitzungen pünktlich zu erscheinen. Eine kostenfreie Absage oder Terminverschiebung der Coachingsitzungen ist bis spätestens 2 Werktage vor dem Termin möglich. Danach wird das Honorar zu 50 % in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen wird das volle Honorar als Ausfallhonorar fällig. Mit der Vereinbarung eines Termins zum Erstgespräch akzeptiert der Klient diese Regelung.

4. Höhere Gewalt und sonstige Leistungshindernisse

Ilona Scheer ist berechtigt, bei höherer Gewalt die vereinbarten Coachingtermine zu verschieben, hierunter fallen auch Leistungshindernisse, die aufgrund von Krankheit, Unfall oder ähnlichem entstanden sind. In diesem Fall wird der Coach den Klienten umgehend verständigen und einen Ersatztermin anbieten. In jedem Fall besteht kein Anspruch auf Übernahme angefallener vergeblichen Anfahrts- oder sonstiger Kosten.

5. Copyright

Erstellte Trainingskonzepte und -programme sind geistiges Eigentum von Ilona Scheer, auch nach Bezahlung des Honorars gilt das Nutzungsrecht derselben ausschließlich für eigene, hausinterne Zwecke des Auftraggebers, nur in dem im Vertrag bezeichneten Umfang und mit gleichzeitiger Verpflichtung zur Verwendung des Copyright-Vermerks ©Wegweiser-Coaching Ilona Scheer. Jede dennoch erfolgte Weitergabe, auch im Zuge einer Auflösung des Unternehmens oder eines Konkurses, aber auch die kurzfristige Überlassung zu Reproduktionszwecken, zieht Schadenersatzansprüche nach sich. In einem solchen Fall ist volle Genugtuung zu leisten. Alle an den Auftraggeber ausgehändigten Unterlagen sind, soweit nichts anderes vereinbart ist, in der vereinbarten Vergütung enthalten. Eine Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist ebenso untersagt.

6. Versicherungsschutz

Jeder Klient trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Coachingsitzungen und kommt für eventuell verursachte Schäden selbst auf. Das Coaching ist keine Heilbehandlung und kann diese nicht ersetzen. Die Teilnahme setzt die psychische und physische Belastbarkeit voraus. Veranstalter von Trainingsreihen, Team-Coachings, Seminaren, Workshops usw. ist immer der Auftraggeber. Die Teilnehmer haben deshalb keinen Versicherungsschutz durch Ilona Scheer.

7. Haftung

Ilona Scheer und alle Mitarbeiter handeln bei der Durchführung der Beratung / Training/Seminar nach den allgemein anerkannten Prinzipien der Berufsausübung. Sie haftet für Schäden nur im Falle, dass ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann und zwar im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Der Schadenersatz kann nur innerhalb von 6 Monaten nachdem der oder die

Allgemeine Geschäftsbedingungen



WEGWEISER – COACHING

Ilona Scheer

Anspruchsberechtigten vom Schaden Kenntnis erlangt haben gerichtlich geltend gemacht werden.

Alle Informationen, Hinweise und Empfehlungen in Coaching-Sitzungen, sowie in allen Dokumentationen sind durch den Coach sorgfältig erwogen und geprüft. Bei der Tätigkeit von Ilona Scheer handelt es sich um eine reine Dienstleistungstätigkeit. Ein Erfolg ist daher nicht geschuldet. Eine Haftung dahingehend wird in jeglicher Hinsicht ausgeschlossen. Der Versand bzw. die elektronische Übertragung jeglicher Daten erfolgt auf eigene Gefahr des Klienten.

8. Vertraulichkeit

Ilona Scheer verpflichtet sich, über alle im Rahmen der Tätigkeit bekannt gewordenen betrieblichen, geschäftlichen und privaten Angelegenheiten des Klienten auch nach der Beendigung des Vertrages Stillschweigen gegenüber Dritten zu bewahren. Darüber hinaus verpflichtet sich Ilona Scheer, die zum Zwecke der Beratertätigkeit überlassenen Unterlagen sorgfältig zu verwahren, gegen Einsichtnahme Dritter zu schützen und sofern diese nicht zurück gefordert werden, 6 Monate nach Auftragsbeendigung zu vernichten.

9. Mitwirkungspflicht des/der Auftraggebers/Auftraggeberin

Das Coaching erfolgt auf der Grundlage der zwischen den Parteien geführten vorbereitenden Gespräche. Es beruht auf Kooperation und gegenseitigem Vertrauen. Ilona Scheer möchte in diesem Zusammenhang darauf aufmerksam machen, dass Coaching ein freier, aktiver und selbstverantwortlicher Prozess ist und bestimmte Erfolge nicht garantiert werden können. Ilona Scheer steht dem Klienten als Prozessbegleiterin und als Unterstützung bei Entscheidungen und Veränderungen zur Seite – die eigentliche Veränderungsarbeit wird vom Klienten selbst geleistet. Der Klient sollte daher bereit und offen sein, sich mit sich selbst und seiner Situation auseinanderzusetzen.

10. Abgrenzung zur Psychotherapie

Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching basiert auf einer Coach-Klienten-Beziehung, die durch ein partnerschaftliches Miteinander gekennzeichnet ist und dabei die Rolle des Coaches klar von Therapeuten und Ärzten abgrenzt. Psychotherapie ist problem- und symptomorientiert, sie ist die gezielte Behandlung einer psychischen Krankheit. Coaching dient dem "gesunden" Menschen, welcher handlungsfähig und zur Selbstreflexion fähig ist. Coaching ist lösungsorientiert, auf die Gegenwart fokussiert und auf Zielerreichung ausgerichtet. Das Ergebnis eines Coachings stellt nicht die Linderung psychischer Beschwerden dar, sondern die individuelle Weiterentwicklung des Klienten, womit eine Steigerung seiner allgemeinen Lebensqualität einhergeht.

11. Sektenerklärung

Hiermit erklärt Ilona Scheer, dass sie nicht nach der Technologie von L. Ron Hubbard (Gründer der Scientology-Organisation) arbeitet oder gearbeitet hat Sie wurde nicht nach der Technologie von L. Ron Hubbard geschult und hat keine Kurse und/oder Seminare bei der Scientology-Organisation besucht oder besuchen werde, in denen nach der Technologie von L. Ron Hubbard gearbeitet wird und dass sämtliche Coachings und Beratungen nicht nach dieser Technologie durchgeführt werden. Zudem lehne ich sektiererische Praktiken jedweder Art ab und distanziere mich ausdrücklich von Sekten und ähnlichen Organisationen.

12. Schlussbestimmung

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages mit dem Klienten einschließlich dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

Erfüllungsort ist Düsseldorf. Gerichtsstand ist das zuständige Amtsgericht Düsseldorf. Es gilt das anzuwendende Recht der Bundesrepublik Deutschland.

Stand: Juni 2018