



Ausgabe 02/2008

FREUDE BEI DER ARBEIT, LEICHTIGKEIT IM LEBEN – DAS GEIKO® PRINZIP

Schritt für Schritt ein neues Lebens- und Arbeitsfeeling kennen lernen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich werde immer öfters darauf angesprochen, ob es auch privat die Möglichkeit gibt, ein GEIKO®-Seminar zu besuchen. Bisher haben Valentin Tschebukov und ich diese einzigartige Seminarreihe nur für Firmen angeboten.

Da sich GEIKO® nicht nur auf berufliche Bereiche beschränkt, sondern den Menschen als Einheit von Geist und Körper gesamthaft betrachtet, sind positive Auswirkungen auf alle 4 wichtigen Lebenssäulen – **Gesundheit, Familie, Beziehung und Beruf** – die Folge.

Erstmals bieten wir in herrlicher Umgebung in einem schönen einzigartigen Rahmen Wochenendseminare für Privatpersonen an. Im Hotel Valavier im Brandnertal wird die GEIKO®-Philosophie schon seit Jahren gelebt. Ein ganz besonderes Flair kennzeichnet dieses Haus. Der ideale Platz für ein GEIKO®-Wochenende mit Langzeitwirkung. In den Pausen entspannen Sie sich im Himmelbad oder genießen die atemberaubende Natur der Berge. Natürlich werden wir auch kulinarisch verwöhnt.

Sie sehen, ein Wochenende für alle Sinne. Ich freue mich schon darauf. Und Sie?

Günter Spiesberger



Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor?

In der heutigen Zeit dreht sich alles sehr schnell. Die Anforderungen wachsen ständig. Nur wer allem genügt, scheint wirklich gut zu sein. Vieles, das einem persönlich wertvoll und wichtig ist, kommt dabei zu kurz. Die eigene Motivation, die Freude am Beruf, der Spaß im privaten Bereich und vieles mehr gehen verloren.

Kraftkiller Erfolg

Zu jedem angestrebten Ziel liefert das Unterbewusstsein automatisch Zweifel, Ängste und Unsicherheiten mit dazu. Viele Menschen

scheitern an diesen negativen Emotionen und enormes Potenzial geht dabei verloren.

Können Sie sich vorstellen, dass sie sich jeden Tag selbst in den gewünschten Zustand versetzen und Positives erfahren, wie:

- Spaß
- Freude
- Zufriedenheit
- Begeisterung
- Selbstvertrauen
- Gutes Gefühl bei jeder Tätigkeit
- In unerwarteten Situationen entspannt und gelassen bleiben



GEIKO® steht für **Geist** und **Körper**, die eine untrennbare Einheit bilden. Bei diesem innovativen Programm lernen Sie mit einfachen Übungen Ihre innere Balance zu finden. Sie wecken dabei Ihre schlummernden mentalen und körperlichen Fähigkeiten und erlangen dabei mehr Leichtigkeit, Freude und Leistungsfähigkeit in den vier zentralen Lebensbereichen: **Gesundheit, Beziehung, Familie und Beruf.**

Neue Kräfte für den Alltag mobilisieren und die Zukunft bewusst gestalten



Zwei erfahrene Trainer, Profis auf ihrem Gebiet, führen durch das Wochenende. Einfache körperliche Übungen und mentales Training zu den verschiedenen Themen sind optimal aufeinander abgestimmt. Die ergänzenden Outdoor-Einheiten in der wunderschönen Natur des Brandnertales machen dieses Wochenende zu einem besonderen Erlebnis für alle, die etwas für sich tun wollen.



Inhalte des Weekends

- Mehr Lebensfreude und Lebensqualität in den zentralen Bereichen: Beruf, Gesundheit, Familie und Beziehung erzielen
- Die persönliche Zukunft selbst bestimmen, das Leben im JETZT
- Mit Stress und Druck im Alltag noch besser umgehen lernen
- Gezielte Körperübungen, Koordination und Beweglichkeit trainieren, die eigenen Kraft gezielt einsetzen lernen
- Naturerlebnis Brandnertal erfahren

GEIKO®

Ein Wochenende mit Langzeitwirkung!

Termine

- ▶ Freitag, 13. bis Sonntag, 15. Juni
- ▶ Freitag, 12. bis Sonntag, 14. September

Anreise jeweils am Freitag bis 19:00 Uhr, Begrüßung, Welcome Drink, anschließend gemeinsames Abendessen
Abreise am Sonntag bis 14:00 Uhr

Preis: ab Euro 450,-

Leistungen

Zwei Übernachtungen inkl. Verwöhn-pension, freie Benützung des Wellness- und Spa Bereiches, GEIKO®-Programm mit Günter Spiesberger und Valentin Tschebrukow

Reservierungen unter

Familie Meyer | 6708 Brand
+43(0)5559 217
www.valavier.at | info@valavier.at



HOTEL VALAVIER

wo die natur der alpen zuhause ist

Highlights im Frühling 2008

World of Golf

1. Mentalseminar

bei der World of Golf

Durch Rituale und richtige Atmungstechniken noch mehr Sicherheit und Beständigkeit erlangen war das Ziel für die 30 Teilnehmer bei diesem internationalen Workshop in Zürich.



Das Geheimnis der Emotionen

Mit großem Erfolg fand bereits zum 2. Mal das zweisprachige Seminar (deutsch-italienisch) in Zusammenarbeit mit der bekannten Sprachschule Glossa in Ascona/Tessin statt.



Bestes Tourergebnis

Bei den Kenia Open in Nairobi gelang Thomas Feysinger mit einem ausgezeichneten 2. Platz seine bisher beste Platzierung auf der Challenge Tour.

Mehr Infos unter www.private-coaching.at
– Berichte/Veranstaltungen