

„Was von dir ausgeht, bestimmst du in deinem Innern. Dort ist das Zentrum der Kraft. In Sammlung und Stille entsteht dein Leben in deiner Mitte und von dort geht deine Wirkung aus.“  
Ulrich Schaffer



# EDEN

Unsere

## Life Balance

Seminare

zur aktiven Kontemplation

### Gehen Sie Ihre persönliche Situation mutig an, indem Sie Abstand nehmen und neue innere Balance finden

Nutzen Sie die ungewohnten kontemplativen Erlebnisse unserer Life Balance Seminare - z.B. auf einer Wanderung am Jakobsweg.

Oder bei einer Schneeschuhtour als Analogie für Ihren persönlichen Lebensweg. Während unserer Life Balance Seminare werden folgende Themen besprochen und mit Blick auf den persönlichen Lebensweg reflektiert.

### Life Balance Seminare können folgende kontemplative und thematische Module beinhalten

- Stressoren und Ihre Wurzeln entdecken
- Mentale Landkarten entdecken
- Die Ruhe suchen um sich selbst und Höheres zu finden
- Sich selbst besser verstehen lernen (DISG)
- Sich grundlegende Fragen stellen
- Ihre ganz persönlichen Werte entdecken
- Life-Work Balance wieder herstellen

Lassen Sie sich herausfordern von Stille und Kontemplation, denn in der Ruhe liegt die Kraft.

**!!! FORDERN SIE EIN KONKRETES ANGEBOT AN !!!**

### Durchführungsorte:

In Deutschland, der Schweiz und In Österreich

### Planung und Durchführung:

Yvonne Schudel Psychologin, lic. phil.  
Stress- und Burn Out Expertin

Sebastian Reeh (Zürich), Erlebnis  
Coach und Persönlichkeitstrainer

### Leistungen:

- 1-3tägiges Life Balance Seminar
- Übernachtungen und Essen
- Seminarunterlagen
- Life Balance Handbuch
- DISG Persönlichkeitsprofil
- persönliche Erlebnis Coachings

Preis: auf Anfrage

### Persönliches Statement eines Teilnehmers:

"Das Seminar war für mich ein Abheben aus dem Alltag. Von außen und von oben auf mein Leben blicken und ein großes Ganzes entdecken, in dem alle Teilelemente so wunderbar zusammen passen.

Unterwegs wurde mir deutlich, wo meine Stärken und Schwächen liegen und es hat mich motiviert, die einen zu nutzen und die anderen anzugehen.

Ein erlebnisreiches und stimulierendes Seminar."

**Natalie Deubl (33) - Psychologin -  
Lausanne Schweiz**

**EDEN**

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

ERLEBNIS COACHING & TRAINING

INFO@E-D-E-N.EU

0041 76 216 076 0

NORDSTR. 331 8037 ZÜRICH