

Die Kunst des FLOW

Inner Game Winterwoche 2011 (6 Tage)

Berge, Natur, Schneesport sowie das gemeinsame Forschen im Kreise interessanter Menschen bilden den Rahmen - den Spiel-Raum -, um sich mit anstehenden Fragen aus Leben und Beruf zu befassen. Einerseits erleben wir durch aktives Gestalten jene Glücksmomente, wenn sich Flow einstellt. Flow bedeutet einen Zustand von Ausgeglichenheit und Einklang mit sich und der Welt. Er ergibt sich, wenn Individuen oder ganze Gruppen durch fokussierte Wahrnehmung und Konzentration ganz in der Handlung aufgehen. Andererseits bieten wir auch den Rahmen für Entspannung und Kraft tanken für die Herausforderungen des künftigen Lebens. Themen und Fragen, die uns dabei begleiten können sind zum Beispiel:

- Ausrutschen als Erfolgsfaktor
- Wie kriege ich die Kurve?
- Sicherheit im Umgang mit Unsicherheit
- Was ist wesentlich für mich?
- Die Erotik des Versagens
- Spiel mir das Lied vom Flow



Bei den verschiedenen Schneesportarten (traditionelles Skilaufen, Carving, Langlauf, Snowboard, Schneeschuhwandern) setzen wir keine besonderen Fertigkeiten voraus. Innerhalb der herrlichen Berglandschaft des Wallis werden Sie mittels der Inner Game Methode erleben, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken und wie Sie effektiv und mit Lust und Spaß lernen. Im Mittelpunkt stehen dabei Loslassen, Wahrnehmen, entspannte Konzentration, die Steigerung des Körperbewusstseins und die damit verbundene Freude am eigenen Körper.

Im Wechsel zwischen Piste und Seminarraum (Nachmittags/Abends), zwischen äußerem und innerem Spiel, zwischen Erfahrung und Reflexion, zwischen (positiver) Anspannung und Entspannung wird diese Woche noch lange in Erinnerung bleiben und werden viele wertvolle Impulse mitnehmen.



- Trainer:** Christian Maier www.innergame.de
Dr. Roberto Buner www.connect-people.ch
- Termin:** 13. – 19. März 2011; Sonntag 19 Uhr bis Samstag 12 Uhr
- Ort:** Hotel Balance, Les Granges www.vegetarisches-hotel.ch
Oase der Ruhe und Erholung, familiäre Atmosphäre
- Kosten:** Seminar: CHF 880,- oder € 650,-
Unterkunft+Halbpension+Liftpass ca. CHF 990,- (EZ + 240.-)
- Literatur:** „Spielraum für Wesentliches“ von Christian Maier
Weitere Infos mittels Google einfach: „Inner Game“ eingeben!
Das Inner Game of Skiing ist leider vergriffen. Die Bücher von Timothy W. Gallwey (USA), dem Begründer des Inner Game, werden laufend neu deutsch übersetzt, siehe: www.imfluss.de