

# MEN ON A TRAIL



Ein Seminar für Männer  
im Aufbruch

## DIE SEMINARLEITER



### OLIVER SCHWENNER

–  
**Berater, Coach, Supervisor**

Organisationsberatung und Mitarbeiterentwicklung mit Sinn und Menschlichkeit, Business Coaching, Stressbewältigung. Vater, mit viel Humor und Lebensfreude. Sportfan und Bergfreund. Liebt Konzerte und kulinarische Genussmomente.



### ANDREAS SEITZ

–  
**Berater, Coach, Moderator**

Geschäftsführer und Inhaber von BE IN TOUCH GmbH für Organisations-, Führungskräfte- und Teamentwicklung. Bergfan im Winter und Sommer. Vater, Entdeckergeist mit Hang zum Sinnlichen. Liebt Musik, Kunst und Theater.

## ANMELDUNG & KONTAKT

### OLIVER SCHWENNER

–  
**f.** +49 176 80 52 79 75  
**m.** kontakt@oliverschwenner.de  
**w.** oliverschwenner.de/seminare

**OLIVERSCHWENNER**  
BERATUNG SUPERVISION COACHING

### ANDREAS SEITZ

–  
**f.** +49 175 590 45 62  
**m.** seitz@andreasseit.com  
**w.** andreasseitcoaching.de

Andreas Seitz | Coaching

Fotos by Thomas Schäkel . Fotografie  
www.schaekel.de

Weitere Infos zum Seminar auch auf 

# DAS SEMINAR IN DEN BERGEN

## DEN EIGENEN WEG GEHEN

Der beste Platz für die Einleitung einer Veränderung ist die Natur. MEN ON A TRAIL heißt, sich als Mann ganz auf sich einzulassen. In einer besonderen Umgebung aus dem herauszutreten, was uns im Alltag einschränkt und gleichzeitig Energie für den nächsten Schritt zu tanken – privat und beruflich.

Das Seminar ist der Raum für Gespräche und neue Begegnungen unter Männern, für die in der Rush-Hour von Karriere- und Lebensplanung oft wenig Zeit bleibt. Mit sich selbst neu oder anders in Kontakt kommen, Impulse sammeln, neue Netzwerke knüpfen. Mit Leidenschaft, Neugier, Leichtigkeit und Zeit für sich selbst.

- Mit anderen teilen, was uns bewegt
- Die eigene Position bestimmen
- Impulse und Inspiration sammeln
- Entscheidungskräfte der Gruppe nutzen
- Neue Landschaften erkunden

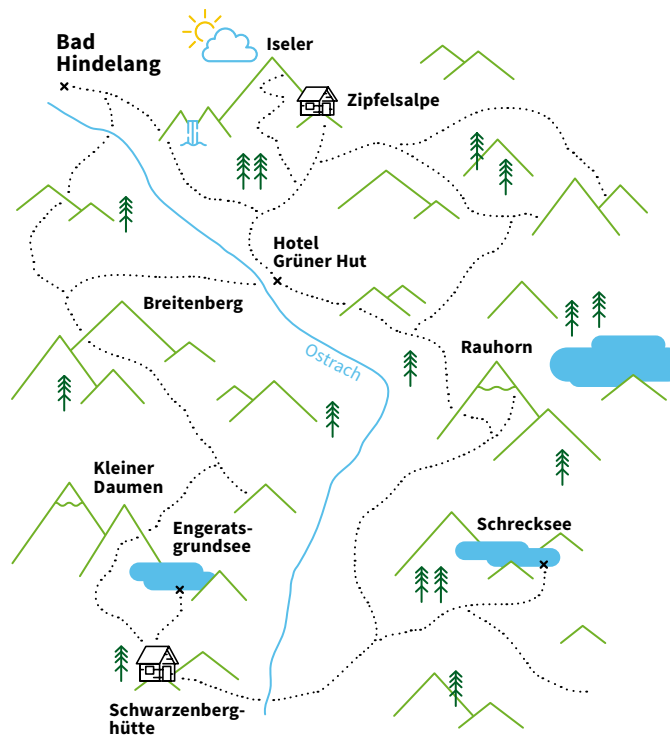
## AKTIVITÄTEN

- Kurzwanderungen
- 1–2 Tageswanderungen
- 1–2 halbtägige Wanderungen
- Achtsamkeits- und Entspannungsphasen

## GEWINN

Eine selbstbestimmte Auszeit zur Beobachtung und Selbstreflexion der aktuellen Lebenssituation. Sie finden Klarheit in Ihrem Thema, bekommen Feedback aus der Gruppe und fokussieren die nächsten Schritte.

## ÜBERBLICK



## ZIELGRUPPE

Eine gesunde Dynamik entsteht durch eine ausgewogene Mischung der Teilnehmer. Egal in welcher beruflichen Position oder privaten Situation: Alle Männer sind gleichermaßen eingeladen, MEN ON A TRAIL mit ihrer Berufs- und Lebenserfahrung zu bereichern.

## ORGANISATION

Vorerfahrungen im Bergwandern sind keine Voraussetzung. Falls gesundheitliche Einschränkungen bestehen, sprechen Sie uns gerne an. Wir finden sicher eine Lösung. Die gemeinsame Übernachtung der Teilnehmer in Mehrbettzimmern ist Bestandteil des Konzepts. Die An- und Abreise wird in Eigenregie koordiniert. Wir unterstützen bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

## TERMINE 2020

### SOMMER

→ Sommer: 11.06. (Do.), 15 Uhr–14.06. (So.), 13 Uhr

### HERBST

→ Herbst: 01.10. (Do.), 15 Uhr–04.10. (So.), 13 Uhr

Infogespräche und erstes Kennenlernen bei einem Spaziergang.

→ Termine:

30.01., 27.02., 26.03., 30.04., 28.05., 27.08.  
(letzter Donnerstag im Monat)

→ Treffpunkt:

Beratungspraxis Lindenthal, Köln, 18 Uhr

### SEMINARORT

→ Bad Hindelang/Hinterstein (Oberallgäu)

→ Übernachtung im rustikal-modernen Bergsteiger-Hotel mit Sauna und Seminarraum

### PREIS

→ 695 € inkl. MwSt.

→ 3 Übernachtungen im Mehrbettzimmer  
inkl. Frühstück & Abendessen

→ Lunch-Pakete

### TEILNEHMER

5–12

„Nochmals vielen herzlichen Dank für ein entspanntes und erlebnisreiches Wochenende.“

**ANDRÉ, 37** Inhaber eines Lichtspieltheaters

„Am meisten hat mir gefallen, mit einer Gruppe von reflektierten Männern zu wandern, zu lachen und reichhaltige Denkanstöße zu bekommen. Daher nochmal von ganzem Herzen ein riesiges Dankeschön, dass ihr das ermöglicht habt.“

**KARSTEN, 58** Universitätsdozent & Musiker