

ZEITRAUM

AKADEMIE



ZENTRUM FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



INHALT

Leitbild 03

Persönlichkeitsentwicklung 04

- Ich und meine Ziele
- Ich und meine Werte
- Ich und meine Beziehungen

Familienangebote 10

- Elterncoaching
- Sommerprogramm

Sinn und Spirit 12

- Jahresgruppe
- Männergruppe
- Frauengruppe

Gesundheitsentwicklung 14

- Ich und meine Balance
- Ich und meine Krankheiten
- Ich und mein Körper
- Ich und meine Sucht
- Ich und mein Essverhalten



LEITBILD



Nur durch Mut bekommt man Ordnung in sein Leben!

Wir verstehen unsere Seminarangebote als ergebnis- und lösungsorientierte Begleitungsprozesse zur individuellen Unterstützung von Menschen im beruflichen und privaten Kontext.

Im Mittelpunkt unserer Tätigkeit steht die persönliche Entwicklung des Menschen. Sinnfindung, Zugehörigkeit, Identität sind die zentralen Säulen des Lebens, über die wir uns definieren und die uns Halt und Kraft geben.

Wir laden Sie dazu ein, Lebensbrüche als Chance verstehen zu lernen und zu erkennen, wie ein kritisches Lebensereignis positiv verarbeitet werden kann.

Welche Lern- und Entwicklungsprozesse sich daraus für die eigene Biographie ergeben, die Kenntnis der eigenen Werte und Stärken und der klare Blick auf den „roten Faden“ durch das eigene Leben bilden Ergebnisse unserer Arbeit ab.

Wir freuen uns, Sie bald persönlich kennen zu lernen!

Herzlichst, Lara und Armin Widauer

Informationen zu uns und unserem Seminarzentrum Zeitraum, zu unseren Kooperationspartnern sowie Terminkalender, Preise und weitere Programmangebote finden Sie unter www.zeitraumakademie.at

„Inmitten der Schwierigkeiten
liegen die Möglichkeiten“

Albert Einstein

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

ICH UND MEINE ZIELE • ICH UND MEINE WERTE • BEZIEHUNGS-TÜV

Ich und meine Ziele

Persönliche Entwicklung braucht die Bereitschaft zur Veränderung – ein natürlicher Lauf der Dinge. Den eigenen Lebensweg bewusst, achtsam und beherzt zu gehen, erfordert Mut, Durchhaltevermögen und Optimismus. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigenen Ziele und Visionen zu klären und den Weg dorthin zu ebnet.

Themen

- Meine Visionen und Ziele
- Was ist mein dringlichster Herzenswunsch?
- Was möchte ich unbedingt in meinem Leben noch erreichen und erleben?
- Energie- und Zeiträuber
- Meine Ressourcen, wo gewinne ich Energie?

Methoden

- systemische Aufstellungen
- systemisches Naturcoaching
- Systembrett, Natur- und Ritualarbeit
- NLP (z. B. Disneystrategie)
- Trancereisen
- Werte- und Visionsmanagement
- Zielarbeit





„Wenn ich meine Werte lebe,
ist mein Leben wertvoll“

Ich und meine Werte und Glaubenssätze

Unsere Werte und Glaubenssätze beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Dieses Seminar bietet Menschen die Möglichkeit, Gefühle und Verhaltensweisen besser zu verstehen, zu überprüfen und bei Bedarf zu verändern, um dem Leben einen guten Sinn und Wert zu geben.

Themen

- Inventur meines Wertesystems
- Wann fühle ich mich fremdbestimmt, wann ganz bei mir?
- Wie treffe ich Entscheidungen?
- Sind mir Gefühle wie Zerrissenheit und Leere vertraut?
- Meine Balance zwischen Familie – Beruf – Spiritualität – Freizeit
- Sinnfindung

Methoden

- systemische Aufstellungen
- systemisches Naturcoaching
- Systembrett, Natur- und Ritualarbeit
- NLP (z. B. logische Ebenen)
- Trancereisen
- Werte- und Visionsmanagement



„Beziehungen sind eine
Rutschbahn nach oben.“

Karl Farkas

Ich und meine Beziehungen – Beziehungs-TÜV

Sich als Paar weiter zu entwickeln heißt, wieder mehr Platz für einen klaren und humorvollen Umgang miteinander zu schaffen und in schwierigen Phasen die Basis für eine achtsame Kommunikation zu finden. Paare, die Krisen als Chance erkennen und Probleme gemeinsam positiv und nachhaltig bewältigen, laufen Gefahr, dauerhaft glücklich zu sein. Ein Seminar-design für mutige Menschen, denen nur das Beste gut genug ist.

Methoden

- Mediation
- Konfliktmanagement
- Kommunikationstraining
- systemische Familienarbeit
- Zielarbeit
- Naturcoaching
- Gruppen- und Paarübungen
- Humor

Themen

- Wünsche und Bedürfnisse und deren Erfüllung
- Geben und Nehmen
- Sexualität
- Kommunikation und Konflikte
- Beziehungsvertrag



„Die Hälfte des Lebens verbringt der Mensch damit, die falschen Vorstellungen seiner Vorfahren loszuwerden; die andere damit, seinen Kindern falsche Ansichten beizubringen.“

Winston Spencer Churchill

FAMILIENANGEBOTE

ELTERNCOACHING • SOMMERPROGRAMM

Elterncoaching

Erziehung war noch nie so kompliziert wie heute: Wir sollen klare Grenzen setzen, genug Freiheiten gewähren, die Kreativität und Individualität der Kinder fördern, diese zudem gesund ernähren und mit ihnen Sport treiben, bei den Hausaufgaben helfen, genug Zeit zum Reden haben, sie aber auch regelmäßig zum Karatekurs bringen – und das in Zeiten von Fast- und Junkfood, Softdrinks, Nintendo und You-Tube. Ein enormer Druck lastet auf den Eltern und deren Kindern. Dieses Seminar begleitet Eltern in Erziehungsfragen und bietet hilfreiche Strategien und Lösungen für Probleme im Alltag mit Kindern.



Themen

- Highlights der Entwicklungsphasen unserer Kinder (vom Suppenkasperl bis zur Dramaqueen)
- Kindheit im Laufe der Zeit (Exkurs in die Pädagogik unserer Vorfahren)
- Was will ich alles unter einen Hut zu bringen?
- Grenzen, Kompromisse, Konsequenzen
- Patchworkfamilie, Alleinerzieher, klassische Familie
- Welche Werte möchte ich meinen Kindern mitgeben?
- Mein persönliches Anliegen

Methoden

- Gruppenübungen
- Familienaufstellungen
- Rollenspiele
- Outdoorpädagogik
- Mediation
- Mentaltraining



Familiensommer

Diese ereignisreiche Woche bietet einen bunten Mix aus Workshops, kreativem Gestalten und Freizeitaktivitäten. Das gemeinsame Erleben von Spiel, Spaß und Abenteuer bringt einander näher und stärkt die Familienbande.

Das Seminarzentrum Zeitraum ist ein wunderschöner, kinderfreundlicher Wohlfühlplatz, wo sich Groß und Klein gerne erholen. Am Lagerfeuer sitzen, Tischtennis spielen, nette Grillabende verbringen, neue Kontakte knüpfen und einfach die Seele baumeln lassen – dafür ist hier reichlich Zeit und Raum.

Aktivitäten

KREATIV-WORKSHOPS:

- Malen und Gestalten im Atelier:
Gestalten eines Familienwappens, Skulptur formen
- Musik: Wir komponieren einen Familiensong
- Kochkurs für Groß und Klein
- Naturspiele und Rituale: Familienolympiade, Baumzeremonie

IMPULS – WORKSHOPS FÜR FAMILIEN:

In zwei- bis dreistündigen Coachings haben die Familien die Möglichkeit, Themenfelder rund ums Familiendasein miteinander zu reflektieren und neue Impulse zu entwickeln.

- Familie als Team
- Familienkonferenz
- Die Kunst gute Vereinbarungen zu treffen
- Erziehung – Werkzeuge für den Alltag
- „Eltern sein“ für Paare, Alleinerzieher und Patchworkfamilien
- Gesundheit & Ernährung

FREIZEITAKTIVITÄTEN:

Schwimmen in den nahe gelegenen Seen oder im beheizten Freibad, Radfahren, Moorwanderungen, Reiten, Besuch der längsten Burg Europas in Burghausen und vieles mehr.

SINN UND SPIRIT

JAHRESGRUPPE • MÄNNERGRUPPE • FRAUENGRUPPE

Jahresgruppe QUO VADIS

Die Angebote im Rahmen der Jahresgruppe sind für Menschen gedacht, die kontinuierlich an sich arbeiten wollen, denen die eigene Entwicklung zu mehr Glück, Gesundheit und Eigenverantwortung ein wichtiges Anliegen ist.

Themen

- Mein Leben ○ Meine Vision ○ Mein Selbstkonzept
- Meine Herkunftsfamilie ○ Meine Systeme ○ Mein Körper
- Meine Muster ○ Meine Kommunikation ○ Meine Konflikte
- Meine Beziehungen ○ Meine Rollen ○ Mein Glück
- Meine Energie ○ Meine Gedanken und Gefühle
- Meine Erfolge ○ Mein Beruf
- Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich?

Methoden

- Rituale ○ Systemische Aufstellungsarbeit
- NLP ○ Naturcoaching
- Outdoortraining
- Kreatives Gestalten
- Konflikt- und Kommunikationstraining
- Mentaltraining

Männergruppe

Was Sie immer schon übers „Mannsein“ wissen wollten und jetzt endlich tun können! Eine Seminarreihe für Männer, die ihre Abenteuerlust wecken und eine Auszeit nehmen wollen vom alltäglichen Heldendasein. Sich neu zu entdecken und neu zu definieren sind Ergebnisse dieser Seminarreihe. Ein lebendiges Selbstverständnis unserer männlichen Werte und Visionen gibt uns neuen Mut und neue Zuversicht zur Bewältigung unserer Aufgaben.

Themen

- Natur und Mannsein ○ Rollendefinition und -klärung
- Archetypen ○ Bilanz ziehen – Mein Lebenskonzept
- Dem Wandel (Familie, Wirtschaft, Beruf...) proaktiv begegnen

Methoden

- Naturcoaching ○ Outdoortraining ○ Rock your Schweinehund
- Aggressionstraining ○ 3D-Bogenparcours ○ Männerkochen
- Kompetenzenbilanz ○ Mentaltraining ○ NLP ○ Systemische Familienarbeit (Systembrett)

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“

John Lennon

Frauengruppe

Diese Seminarreihe ist für Frauen, die sich selbst neu entdecken wollen und die Weiblichkeit leben und lieben lernen wollen. Diese Seminarreihe bietet Raum zum Erleben der ureigenen Weiblichkeit, Abenteuerlust und Mut zur humorvollen Selbstreflexion.

Themen

- Frau sein im Wandel der Zeit
- Rollendefinition und -klärung
- Meine Ahnen – die lange Reihe der Frauen vor mir
- Mein Lebenskonzept
- Wo steh ich mir selbst im Weg
- Muster – Prägungen – Identifikationen
- Mein Körper

Methoden

- Naturcoaching
- Tanz
- Malerei
- Systemisches Arbeiten
- Rituale
- Körperwahrnehmungsübungen



„Die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei.“

Arthur Schopenhauer

GESUNDHEITSENTWICKLUNG

Diese Seminarreihe bietet ein umfassendes Angebot zum Thema ganzheitliche Gesundheitsentwicklung.

Ich und meine Balance

Zu wenig Zeit, Stress und zugleich nichts erledigt? Ein gutes Selbstmanagement will gelernt sein! Dieses Seminar bietet sehr pragmatische und alltagstaugliche Hilfen für ein gutes Stressmanagement!

Ich und meine Krankheiten

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigene Krankheit besser zu verstehen und anzunehmen.

Wenn ich die „gute Absicht“ meiner Krankheit verstehe, kann ich meinen Weg zum Ziel korrigieren. Diese Chance zu nutzen ist das Ergebnis des Seminars!

Ich und mein Körper

Dieser Kurs bietet Übungen und Rituale, um dem Körper und der Seele Gutes zu tun. Dabei lernen die Seminarteilnehmer Energieblockaden zu lösen, die Körperwahrnehmung zu schulen und für einen positiven Energiehaushalt sorgen.

Ich und meine Sucht

Der Irrweg in eine Sucht (Arbeit, Sex, Internet, Casino usw.) vernebelt oft die Sicht auf die Sonnenseiten des Lebens. Wir finden

heraus, welche Sehn-SÜCHTE und Bedürfnisse hinter dem jeweiligen Suchtverhalten stehen.

Das Erlernen neuer gesunder Bewältigungsstrategien bilden die Grundlagen für einen nachhaltigen Ausweg aus dem krankbringenden Suchtverhalten.

Ich und mein Essverhalten

Wenn das Thema Essen zur Qual wird und außer Kontrolle geraten ist, bietet dieses Seminar eine Basis und einen ersten Schritt zum Verstehen und Handhaben der Problematik.

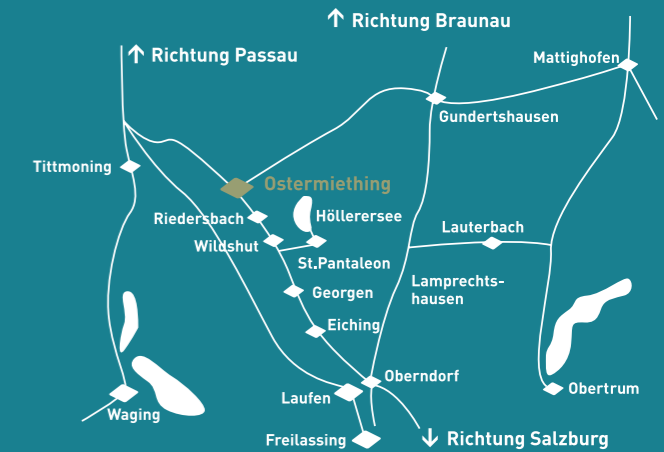
Methoden

- systemisches Naturcoaching
- Rituale
- NLP (z. B. Disneystrategie)
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Entspannungstechniken
- Ernährungstraining
- Kochen
- Coaching
- Mentaltraining



ZENTRUM

- **Anlage:** 3 Gebäude bilden auf 8000 m² Fläche einen großen, geschützten Innenhof. Der mit alten Obstbäumen und vielen verschiedenen Pflanzen und Sträuchern durchwachsene Garten bietet vielseitige Gestaltungs- und Nutzungsmöglichkeiten: Gemüse- und Obstanbau, Gartenpflege, Bewegung, Kunst und Spiele
- **Räumlichkeiten:** großzügige, helle Seminarräume, Besprechungszimmer, Therapieraum, Wintergarten, Aufenthaltsräume, TV-Zimmer, Hauskino, Billardzimmer, Atelier, Werkstätte, Werkschuppen, Sauna, Massageraum auf insgesamt 2200 m² Nutzfläche
- **Zimmer:** insgesamt verfügen wir über 15 Zimmer mit 25 Betten – aufgeteilt auf Einzel- bzw. Doppelzimmer
- **Nachhaltiges Wirtschaften – darauf legen wir Wert:** Solarenergie, Fotovoltaik, Biomasseheizung, Waren von regionalen Bauern, Fair Trade Produkte
- **Umgebung/Infrastruktur:** Kulturstädte Salzburg (35 km) und Burghausen (17 km), Freibad im Ort, Hallen- und Freibad Burghausen, mehrere Badeseen, Reiterhöfe, Radwege, Hochseilgarten, öffentliche Verkehrsmittel (Lokalbahn, Busse)



Verein **ZEITRAUM** Ostermiething

Familie Widauer
Ernsting 31-32,
A-5121 Ostermiething
Telefon: +43 (0)6278 79 00, Fax-DW: -28
Mobil: +43 (0)650-532 12 22
welcome@szs.at
office@zeitraumakademie.at
www.zeitraumakademie.at

ANNEHMEN · ATMEN · BEGEGNEN · BEGLÜCKEN · BETEN · BERÜHREN · BESINNEN · DANKEN
DICHEN · EINTAUCHEN ERKENNEN · ENTDECKEN · ERSCHAFFEN · FAULENZEN · FEIERN · FLIEGEN
FLIESSEN · FORMEN · FREUEN · FÜHLEN · GEBEN · GENESEN · GENIESSEN · GENÜGEN · HANDELN
HEILEN · HELFEN · INSPIRIEREN · KLÄREN · KÜSSEN · LACHEN LIEBEN · LINDERN · LERNEN
LOSLASSEN · MALEN · MEDITIEREN · MUSIZIEREN · NACHDENKEN · NEUGIERIG SEIN
OFFEN SEIN PROBIEREN · QUERDENKEN · REISEN · RUHEN · SEGNEN · SEIN · SINGEN · SPIELEN
SPÜREN TANZEN · TEILEN · TRÄUMEN · TRÖSTEN · UMARMEN · VERGEBEN · VERINNERLICHEN
VERTRAUEN · VERSTEHEN · VERSÖHNEN · VERWANDELN · VERWÖHNEN · VERZAUBERN · WACHSEN
WAGEN · WÄHLEN · WANDERN · WUNDERN · ZÄRTLICH SEIN · ZUHÖREN · ZUWENDEN
ANNEHMEN · ATMEN · BEGEGNEN · BEGLÜCKEN · BETEN · BERÜHREN · BESINNEN · DANKEN
DICHEN · EINTAUCHEN ERKENNEN · ENTDECKEN · ERSCHAFFEN · FAULENZEN · FEIERN · FLIEGEN
FLIESSEN · FORMEN · FREUEN · FÜHLEN · GEBEN · GENESEN · GENIESSEN · GENÜGEN · HANDELN
HEILEN · HELFEN · INSPIRIEREN · KLÄREN · KÜSSEN · LACHEN LIEBEN · LINDERN · LERNEN
LOSLASSEN · MALEN · MEDITIEREN · MUSIZIEREN · NACHDENKEN · NEUGIERIG SEIN
OFFEN SEIN PROBIEREN · QUERDENKEN · REISEN · RUHEN · SEGNEN · SEIN · SINGEN · SPIELEN
SPÜREN TANZEN · TEILEN · TRÄUMEN · TRÖSTEN · UMARMEN · VERGEBEN · VERINNERLICHEN
VERTRAUEN · VERSTEHEN · VERSÖHNEN · VERWANDELN · VERWÖHNEN · VERZAUBERN · WACHSEN
WAGEN · WÄHLEN · WANDERN · WUNDERN · ZÄRTLICH SEIN · ZUHÖREN · ZUWENDEN