

Prima, dass Sie **mehr wissen** möchten.

So sieht es auf der **Lernplattform** aus.

Dein Kursbuch: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



In dem 88-seitigen Kursbuch findest Du wirksame und vielfach bewährte Realisierungsübungen aus 27 Jahren Coaching und Training. Für mich waren es 15 intensive Wochen, in denen ich das Konzept erzelebte, die Videos gedreht und geschrieben habe. Meine Empfehlung: Lass Dir zwischen den einzelnen Expeditionen genauso viel Zeit wie ich beim Drehen, um die Theorie, die Ergebnisse aus den Selbsterkenntnis- und die praktischen Übungen auf Dich wirken zu lassen.

[DOWNLOAD](#)

Folge 4: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im vierten Video nehme ich Dich auf einen Hochsitz in der Zübinger Lohr mit. Dort lernst Du die sogenannte Kraftvonne kennen. Mit ihr kannst Du eine persönliche Energiebilanz durchföhren. Aus den Ergebnissen lassen sich dann ganz konkrete Schritte in Richtung der eigenen langfristigen Leistungsfähigkeit & eines erfüllten Lebens ableiten.

Folge 8: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im achten Video geht es zum ehemaligen Wertagelände der Bahn nach Mönchen-Löbich. Dort stelle ich Dir das Zöhrer-Baasourcen-Modell vor, mit dem Du Deine Kräfte wirkungsvoll bündeln kannst. Hier sehen Ziele erlauben und Veränderungspotenziale in die Tat umsetzen können, braucht neben zehner Verstand auch noch seine Körperanfertigung. Hier erföhrt Du, wie das gelingen kann.

Folge 1: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im ersten Video nehme ich Dich in den StausPark-Mönchen und in das ehemalige Seehotel in Föhren mit. Dort erföhrt Du, um was es in diesem Video geht und wie die Lernform aufgebaut ist. Mach Dir einfach ein Bild von der Herangehensweise, Struktur und Zielsetzung. Darüber hinaus lernst Du mich als Mensch, Trainer und Kraftvonne kennen.

Folge 2: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Das fünfte Video föhrt uns in die Nähe der Altscher Lohr. Dort lernst Du, wie Du die Umsetzung von Stress bzw. Deine Kraftvonne schon im Vorfeld positiv regulieren kannst. Mit dem ersten Hebel - dem Instrumentalen Stressmanagement - bist Du in der Lage, präventiv aktiv zu werden.

Folge 6: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen




Im neunten Video geht es zum Zelthof in den Weiden von Mönchen. Hier erföhrt Du, warum es so wichtig ist, Deine ganz eigenen Regenerationswege zu finden und wie Dir das gelingen kann. Darüber hinaus mache ich Dich bekannt mit Professor Hans Bergschäfers und Manfred Nefingers 'Silden'.

Folge 3: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im zweiten Video lernst Du mehr über in Mönchen kennen und erföhrt, wie Du Dich auf die Expeditionen zu Dir selbst und in die Natur vorbereiten kannst. Ein paar wenige Kräfte erhöhen die Wirksamkeit des Kurses enorm. Auf die von mir angeforderte Weise wirst Du besonders langfristig von den Inhalten des Kurses profitieren können.

Folge 5: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Das sechste Video föhrt uns in das Olympiapark. Dort lernst Du eine weitere Übung kennen und anwenden, die es Dir erlaubt, Orientierung zu gewinnen, einwirkte Ziele zu definieren und dadurch langfristig bei Kräfte zu bleiben. Die detaillierte Beschreibung der sogenannten Wertaübung findest Du im Kursbuch. Auf die hier beschriebene Weise kann 'Wine-Waren-Kopf-berühren', 'Zur-Ruhe-Kommen' und 'Sich-selbst-erinnern' sogar Freude bereiten.

Folge 10: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Das sechste Video föhrt uns auf den Olympiapark. Hier schließt sich der Kreis und Du erföhrt, wie Du Deine Trümpfer in den Alltag bzw. Dein auf-Kräfte-bleiben einbauen kannst. Außerdem fasse ich die wesentlichen Inhalte des Kurses in einem gebündelter Form nochmal zusammen. Im Kursbuch findest Du die im Video angefordigten Fragen.

Folge 9: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im dritten Video nehme ich Dich mit zu einem Fluss und Du lernst dort die Selbstmanagement-Landkarte kennen und anwenden. Mit dieser Orientierungshilfe bist Du in der Lage, Dein Leben, Deine Kräfte und Stimmungen einfach und gezielt zu steuern. Hier zeige ich Dir, wie sich eine intensive interozeption auf ganz einfache Weise realisieren lässt: Das zu können - ist wichtig, denn diese Fähigkeit ist die Basis für individuelle Realisierungen.

Folge 7: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im zehnten Video föhrt uns an den Lösssee. Dort kannst Du Deine zusammenfassenden Verhaltensaspekte auf die Spur kommen und erfüllen im Anschluss, wie sich neue Dank- und Handlungsmuster eröffnen lassen. Durch den Selbsterkenntnis und die anschließende Auswertung wird klar, wo es sich für Dich lohnt, den Hebel anzusetzen.

Bonusstück 1: Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen



Im Bonusstück 1 nehme ich Dich mit an den Lösssee. Hier geht es um das Thema Balanceleben im Alltag. Außerdem lernst Du Jason Ansovolet kennen, einen der inspirierendsten Meditierer. Auf dessen Ressourcenorientierten Gesundheitsmodell basieren die komplexen Videoclips auf. Sein Modell ist praxisorientiert, erlernbar und menschlich.

So funktioniert die **Resilienz-Lernplattform**



Sie füllen den **Kraftquellen-Selbsttest** aus und gewinnen an Orientierung (kostenfrei).



Sie melden sich zum Kurs an und erhalten Ihr persönliches Kennwort und damit vollen Zugang .



Die schauen sich das 1. Video an.



Sie lesen das 1. Kapitel im Kursbuch und beantworten im Anschluss die Selbstreflexionsfragen.



Sie nehmen an der 1. Online-Konferenz teil, können Fragen stellen und lernen Gleichgesinnte kennen.



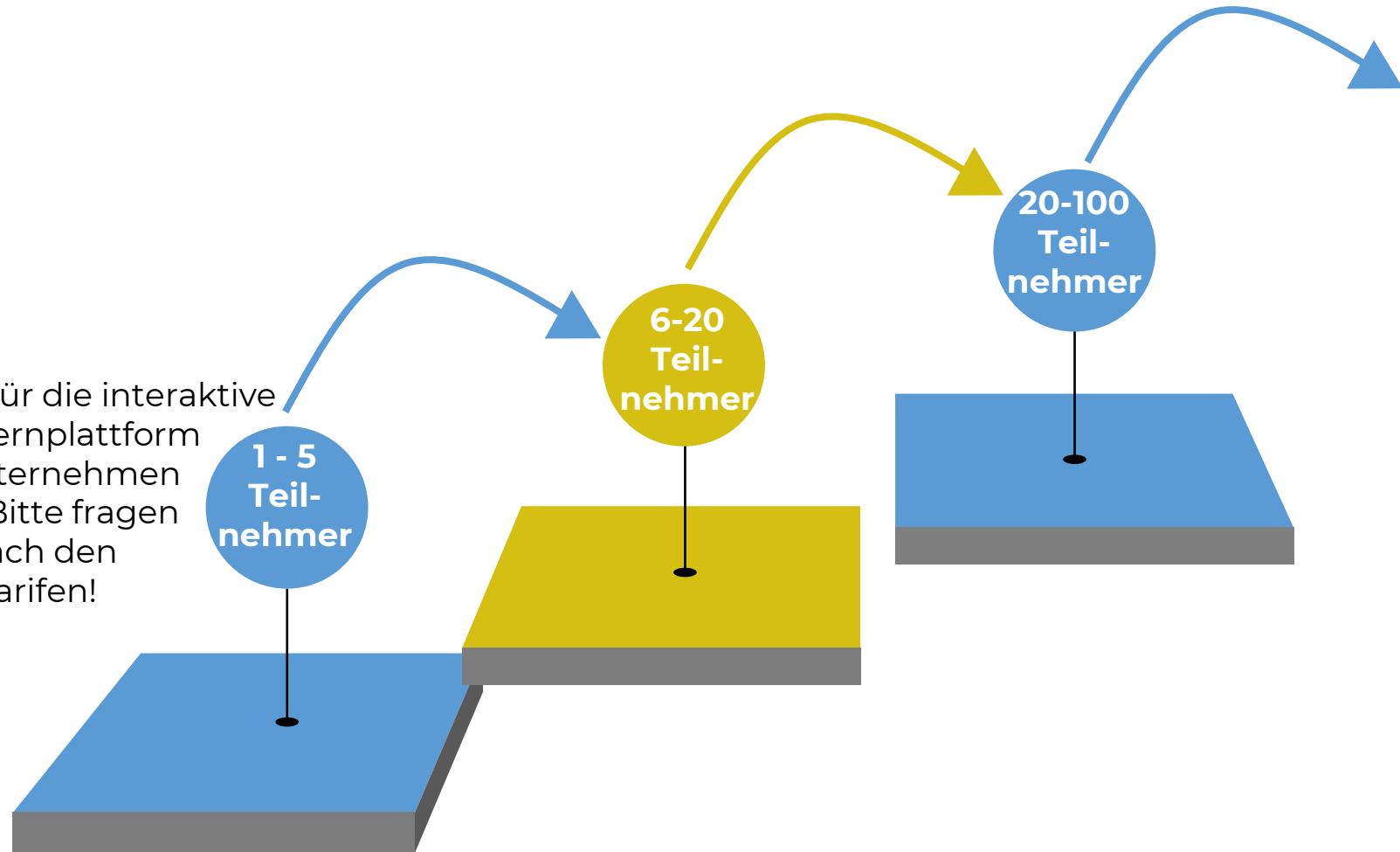
Im Einzelcoaching können Sie Ihre persönlichen Anliegen bearbeiten.



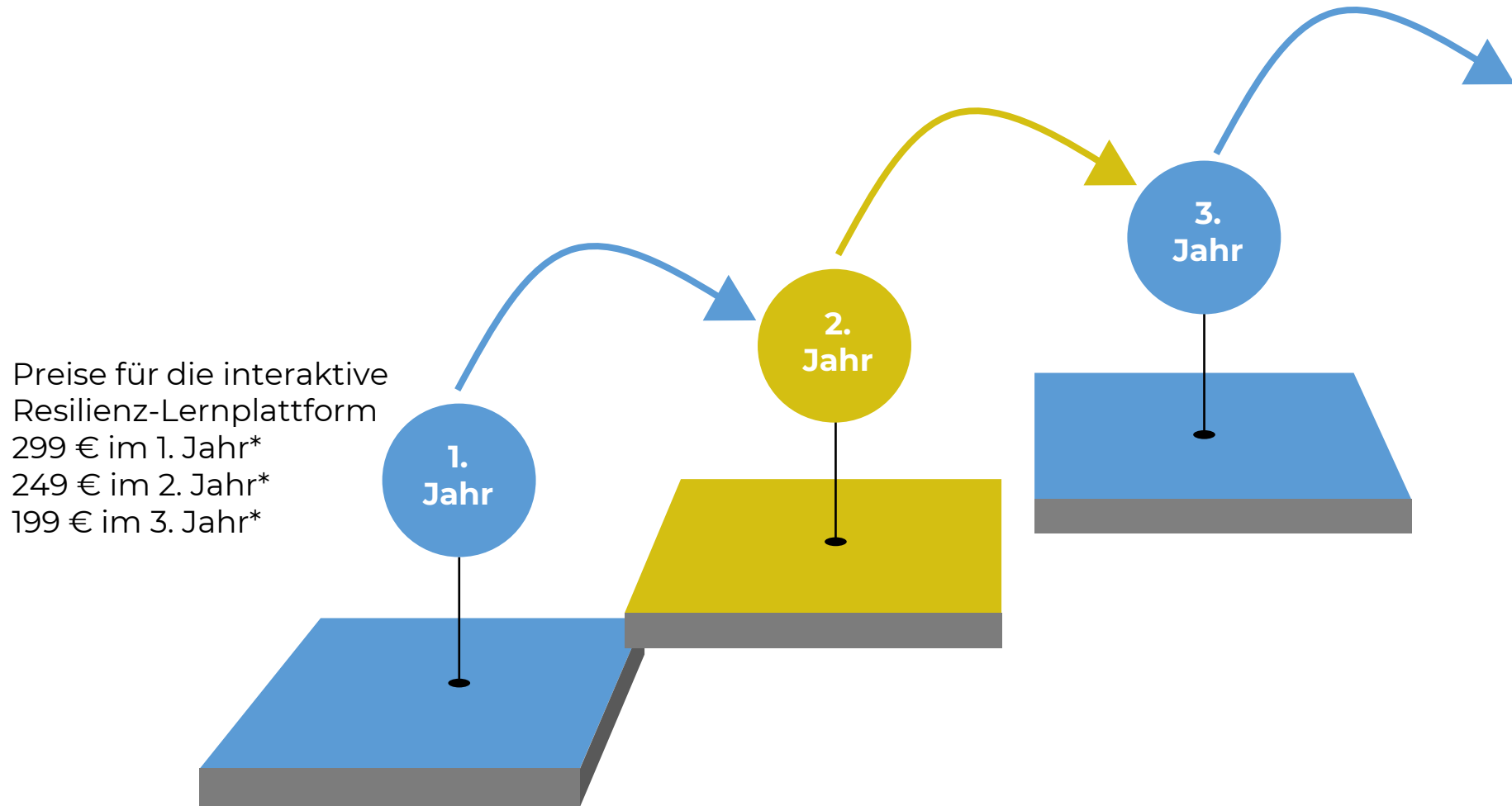
Auf diese Weise können Sie auf insgesamt 10 Expeditionen an Resilienz gewinnen.

So sieht die Preisstruktur für **Unternehmen** aus.

Die Preise für die interaktive Resilienz-Lernplattform sind für Unternehmen gestaffelt. Bitte fragen Sie mich nach den aktuellen Tarifen!

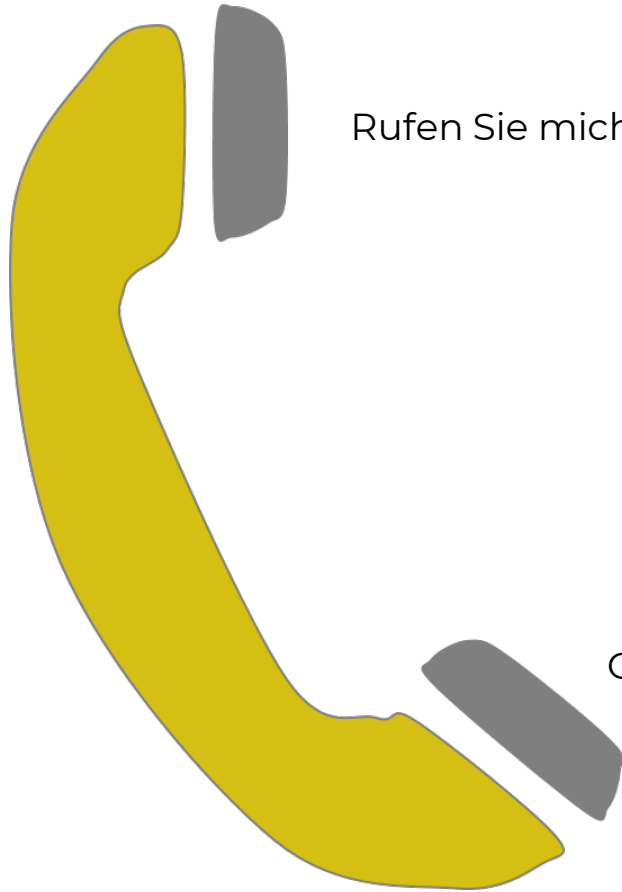


So sieht die Preisstruktur für **Einzelpersonen** aus.



zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer*

Lassen Sie uns **miteinander** sprechen.



Rufen Sie mich an 089/12 13 53 36.

Oder schreiben Sie mir pf@peterfluehr.de.