

# Anders als bisher – wenn nicht jetzt, wann denn?



Stress, Depression, Burnout – Burnout-Prävention für Männer durch Polarity Coaching!

**Polarity Coaching ist eine innovative Begleitform. Denken und Wissen genügen nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Beruf, Familie und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber und damit die Idee des persönlichen Wachstums. Burnout-Prävention durch Achtsamkeit! Dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum jemand mehr entziehen.**

Jeder 3. leidet unter Dauerstress und jeder 5. leidet deswegen unter gesundheitlichen Problemen. Gemäss Studien hat jeder 7. mindestens 1 x im Leben eine depressive Periode. Innert 10 Jahren haben entsprechende Medikamente (Antidepressiva) um 200 % zugenommen. Es gibt glücklicherweise einen alternativen und natürlichen Weg.

Diese innovative Burnout-Prävention für Männer umfasst als Basis zum persönlichen Wachstum die 5 spannenden Phasen: Sensibilisierung, Motivation, Achtsamkeit, persönliches Wachstum und Nachhaltigkeit. In verschiedenen Veranstaltungen und Treffen lernen wir die Gründe und Symptome der eigenen Situation kennen, üben Achtsamkeit und Balance in allen Lebensbereichen ein, tauschen intensiv eigene Erfahrungen aus und bauen unsere Ressourcen systematisch wieder auf. Wir erfahren zudem über den Aufbau und die Bedeutung von Prozessen in Unternehmen sowie deren Auswirkungen und Möglichkeiten auf Team und persönlicher Ebene.

Unter Männern gibt es mehr Burnouts als bei Frauen. Vielfach liegt es daran, dass *Gefühle erkennen und ausdrücken* für Männer schwierig ist.

Oft werden Symptome bekämpft oder verdrängt anstatt die Ursachen offen und mutig anzugehen. Überdurchschnittlich engagierte und motivierte Männer sind besonders gefährdet bis zur Erschöpfung weiterzumachen. Wir gehen auf diese Themen ausführlich ein.

Teilnehmende des ganzen Kurses erhalten eine umfassende Dokumentation. Als Ergänzung werden spannende und eindruckliche Spielfilme über diese Themen geschaut und besprochen. Alle Teilnehmenden erhalten während den Seminaren ein persönliches Coaching. Weitere persönliche Coachings werden auf Wunsch auch zwischen und nach den Seminaren angeboten. Die Teilnehmenden erlernen insgesamt so nicht nur die theoretischen Ideen sondern erleben an sich selber, welche nachhaltige positive Wirkung es hinterlässt.

**Persönliches Wachstum und Burnout-Prävention anhand Polarity Coaching ist eine spannende, innovative und tief greifende Begleitform – sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld.**

**Gesundheit ist ein umfassendes Wohlbefinden von Körper (empfinden), Geist (denken) und Seele (fühlen). Gesundheit ist Energie in Bewegung.**

Polarity, welches auf der Idee der überall vorhandenen Polaritäten aufbaut, verwenden wir zur gesamtheitlichen Unterstützung auf diesem Weg. Dieses umfassende Bildungs- und Gesundheitskonzept kombiniert auf einzigartige Weise östliche und westliche Weisheiten und Erkenntnisse. Das Ziel besteht darin, durch die Aktivierung der Selbstheilung im Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie zu ermöglichen.

Erfolgsfaktoren sind dabei Entspannung, Bewegung, Gespräche, Ernährung und eine achtsame Haltung. Die beiden Referenten sind Co-Autoren des umfassenden Standardwerks *Polarity – Das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch*.



**Andreas Ledermann**, Verfasser diverser Fachpublikationen in komplementärer Medizin, insbesondere zum Polarity. Er ist diplomierter Naturheilpraktiker, Polarity Therapeut und Dozent für komplementäre Medizin im In- und Ausland sowie an der eigenen Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. in Zug. [www.shn-international.com](http://www.shn-international.com) oder Email [aLedermann@bluewin.ch](mailto:aLedermann@bluewin.ch)



**Dr. oec. Ronald Schnetzer**, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über Geschäftsprozessoptimierung, ist Polarity Therapeut und Coach sowie Inhaber eines Beratungsunternehmens, welches sich auf Beratung, Coaching und Trainings zur Prozessentwicklung und individuellen Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert hat. [www.PolarityCoaching.ch](http://www.PolarityCoaching.ch) oder Email [Schnetzer@PolarityCoaching.ch](mailto:Schnetzer@PolarityCoaching.ch)



Mit fachspezifischen Impulsreferaten von **Dr. med. Thorsten Imhof**, Arzt mit Dissertation über Schmerzen, Weiterbildung in Anästhesie, Innerer Medizin, Kinderheilkunde, Naturheilverfahren und Akupunktur, aktiver Notarzt und Dozent sowie Prüfungsarzt für Rettungsdienstpersonal, Kursleiter für Entspannungsverfahren

## Termine / Zeiten

Info 18.9.2009 oder 30.9.2009; 19-21 Uhr

Kick-Off 17.10.2009 9-18 Uhr

Seminar 1: 13. und 14.11.2009 je 9-18 Uhr

Seminar 2: 4. und 5.12.2009 je 9-18 Uhr

Seminar 3: 15. und 16.1.2010 je 9-18 Uhr

## Ort

jeweils Zug, ausser Seminar 3 (mit einer externen Übernachtung)

## Kosten

Info-Veranstaltg.: gratis

Kick-Off: 200.—

Seminar: je 400.—

Literatur: 80.—

## Sprache

Deutsch

## Zielgruppe

Personen aus dem Geschäftsumfeld:

- Personalverantwortliche, Bereichsleiter, Entscheidungsträger  
→ für Info-Veranstaltung und allenfalls Kick-Off

- Männer mit Burnout-Symptomen oder Interesse am persönlichen Wachstum  
→ für gesamten Durchgang

Die Info-Veranstaltung und der Kick-Off können einzeln besucht werden. Die Seminare 1 bis 3 sind aufbauend und werden gemeinsam besucht.

## Anmeldebedingungen

auf der Rückseite

## Anmeldung

Der Platz ist nur gesichert wenn die Anmeldung schriftlich erfolgt und der volle Betrag bis am 10. September 2009 einbezahlt wird an:

Dr. Schnetzer Consulting AG, Traubenweg 27, 8700 Küsnacht  
PostFinance Konto 85-230856-1

### Annulationsbedingungen

Eine Abmeldung hat schriftlich an die Dr. Schnetzer Consulting AG zu erfolgen. Andernfalls können bereits einbezahlte Kosten nicht mehr zurückerstattet werden. Sofern kein Ersatzteilnehmer ernannt werden kann, müssen folgende Annulationsgebühren verrechnet werden:

Bei Abmeldung nach Erhalt der Bestätigung bis 1 Monat vor Kursbeginn	15% der gesamten Kosten
von 1 Monat bis 10 Tage	50% der gesamten Kosten
von 9-0 Tage vor Kursbeginn	100% der gesamten Kosten

Für jede Abmeldung (auch wenn ein Ersatz ernannt werden konnte) wird eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Kosten, mind. Fr. 50.- verlangt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

---

### Anmeldung für:

Es sind folgende 4 Anmeldeöglichkeiten vorhanden.  
Sofern es genügend freie Plätze hat, ist es möglich, nach dem Kick-Off-Tag noch die 3 Seminare zu buchen.

- |                            |                          |   |
|----------------------------|--------------------------|---|
| Anders als bisher: gratis  | <input type="checkbox"/> | nur Info-Veranstaltung vom _____  |
| Anders als bisher: 200.-   | <input type="checkbox"/> | nur Kick-Off  |
| Anders als bisher: 200.-   | <input type="checkbox"/> | Kick-Off und Info-Veranstaltung vom _____   |
| Anders als bisher: 1'480.- | <input type="checkbox"/> | Gesamtdurchgang inkl. der Info-Veranstaltung vom _____<br>(Info-Veranstaltung, Kick-Off und 3 Seminare, inkl. Bücher) |

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel. Privat:

Tel-Geschäft:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

---

→ Eine **persönliche Coaching-Sitzung** ist Bestandteil des gesamten Seminar-Durchgangs. Weitere persönliche Coaching-Sitzungen während, zwischen oder auch nach den Seminaren sind jederzeit auf Wunsch möglich. Diese Sitzungen werden von den meisten Krankenkassen mit entsprechendem Alternativ-Zusatz grösstenteils übernommen.  
Der Preis eines Einzel-Coachings beträgt dann pro Stunde CHF 130.--