

WORKSHOP «FOKUS 2021»

IN BALANCE MIT
KÖRPER, GEIST
UND **NATUR**

**STEFAN LABAS &
SCHOSCHO RUFENER**



AUSZEIT. ZEIT FUER DICH.

Workshop mit Stefan Labas & Schoscho Rufener

Als erfolgreiche Führungskraft bist Du außerordentlich gut in Deinem Job. Du liebst was Du täglich tust um in Deiner komplexen Funktion und allem was dazu gehört optimal zu bestehen und dabei erfolgreich zu bleiben.

Deine finanziellen Ziele zu erreichen. Deinen Vorgesetzten, Partnern, Angestellten und Kunden jederzeit gerecht zu werden und immer für sie da zu sein um sie glücklich und zufrieden zu machen und halten.

Das Problem und die Herausforderung dabei: Keine ZEIT oder ENERGIE mehr für Dich selbst und andere wichtige Themen in Deinem Leben, wie:

- Deine Gesundheit. Deine Fitness. Dein Körper. Deine Figur
 - Deine Familie
 - Deine Kinder
 - Deine Hobbies
- sowie alles was Dir Spaß macht und Freude bringt außer Deinem Job.

Dieser Workshop mit Schoscho Rufener & Stefan Labas bietet Dir die Möglichkeit:

1. Eine Ausrichtung im neuen Jahr vor zu nehmen.
2. In einem Rahmen unter gleichgesinnten. Max 6 Teilnehmer/Innen.
 - Zeit für Dich selbst.
 - Wo stehe ich und wo will ich hin.
 - Bewusstwerden bedeutet auch, klar zu sehen, wissen & spüren, was ich will und was nicht. Das wiederum setzt unglaubliche Kräfte frei.
 - Profitieren von einander und dem Erfahrungsaustausch.
 - Ungezwungener Rahmen. Du kannst alleine sein. Du kannst Dich austauschen mit anderen. Du entscheidest, was Dir gut tut.

In diesem Workshop wirst Du zudem, Deine Ziele klar festlegen und einen Plan für 2021 festlegen.

Der Workshop besteht aus 3 Modulen:

- STARK & FOKUSSIERT
- FLEXIBEL & ZENTRIERT
- ENTSPANNT & GELASSEN

Das Besondere bei diesem Workshop:

Die Verbindung physischer Übungen und der Selbstreflexion daraus, mit dem Ziel den alltäglichen Herausforderungen des Lebens gelassen, stark und fit zu begegnen.

Bei diesem Workshop werden einerseits Techniken aus westlichen und fernöstlichen Methoden wie, Kampfsport, Qi Gong, Yoga und Meditation kombiniert und vermittelt. Andererseits werden wir uns Zeit nehmen zu reflektieren, Ziele zu setzen sowie eine Strategie dazu und einen Plan zur Umsetzung für die Zukunft zu erstellen.

Folgende Nebenwirkungen können entstehen:

- Ausruhen & Runterfahren
- Entspannen & Loslassen
- Energie tanken & klar werden
- Motivation tanken sowie stark & positiv in die Zukunft sehen
- Bewusst werden & Prioritäten setzen
- Flexibel & Fokussiert werden & bleiben

Welches sind Deine Themen die Du gerne angehen möchtest im 2021?

- Du willst eine Veränderung.
- Du willst Dein Geschäft neu optimieren.
- Du willst etwas verändern in Deiner Position als Führungskraft.
- Du willst etwas in Deinem Leben ändern.
- Du willst etwas an Deiner Fitness & Gesundheit ändern.
- Du willst etwas an Deiner Figur ändern.

Jede Veränderung die Du machen willst, egal ob eine große oder eine kleine, braucht eine bewusste Entscheidung. Jede bewusste Entscheidung braucht, Ruhe, Zeit, einen Überblick, absolute Klarheit und Entschlossenheit. Diesen Rahmen werden wir Dir bei diesem Workshop im wunderbaren Maiensäß Hotel Guarda Val in der Lenzerheide geben.

MELDE DICH JETZT AN. Es hat nur 6 Plätze frei.

Anmeldung für den Workshop FOKUS 2021 und das Hotel Guarda Val unter:

Stefan Labas. [labas fitnesscoaching.](https://labascoaching.com)

<https://labascoaching.com/de/kontakt/>

Mail: Info@labascoaching.com

Phone: +41 79 643 14 02

www.labascoaching.com

Preis Workshop CHF 1850.-

2 Tage Workshop mit Stefan Labas & Schoscho Rufener

Sonntag 28.2.21. Start 18.00

Dienstag 2.3. Ende 16.30

Preis Hotel CHF 598.-

2 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet im Maiensäß Hotel Guarda Val. Exklusiv Mittag & Abendessen.

Workshop Leitung:



Schoscho Rufener

<https://www.linkedin.com/in/hans-jurg-rufener-3bb48610/>

<https://www.facebook.com/schoscho.rufener>



Stefan Labas

<https://www.linkedin.com/in/stefan-labas-ab451811/>

<https://www.facebook.com/labasfitnesscoaching>



Der Workshop wird im Maiensäß Hotel Guarda Val in der Lenzerheide durchgeführt. www.guardaval.ch

<https://www.facebook.com/HotelGuardaVal>