



# FEEDBACK

## Schriftliches Feedback per Email:

„Es fühlt sich alles sehr gut an und ich habe das Gefühl endlich an - und innerlich zur Ruhe zu kommen...“

Claudia Sellschopp

„Es war ein gelungenes Seminar mit einem Mix aus Gesprächen, Bewegungen, Entspannung und Meditation für kurz- und langfristige Stressbewältigung. Unterstützt wurde dies durch Gruppen- und Einzelcoaching. Professionellen Trainern und Coaches (Pia, Stefan und Tina) gelang es, Inhalte und Lösungswege zu vermitteln und dabei die "Privacy" eines jeden Einzelnen zu bewahren. Das war für mich persönlich besonders wertvoll und hervorhebenswert. Als ganz spezielle Gabe der Trainer sehe ich die schrittweise und vorsichtige Zusammenführung der Teilnehmer innerhalb der Gruppe. Fühlbar durch das Schaffen guter Laune und Gruppenaktionen gepaart mit interessanten Gesprächen. Individuelle Herausforderungen und Probleme konnte jeder für sich bearbeiten. Ein Schwerpunkt des Seminars war es, sich Klarheit über eigene Motive, Werte und Ziele zu verschaffen. Die angewendeten Kreativtechniken, Methoden und Strategien versetzten die Teilnehmer in die Lage, berufsbezogene und private Probleme zu überdenken und Rollen neu auszurichten. Die eigene Sichtweise und damit verbundene Glaubenssätze wurden ergründet und hinterfragt. Durch die Glaubensarbeit anhand von Beispielen und Übungen wurden Überzeugungen herausgefiltert, die einen Veränderungsprozess behindern. Aus meiner Sicht wäre es wünschenswert gewesen, die Thematik innere Anteile/inneres Team stärker zu behandeln. Zusammengefasst kann ich dieses Seminar in Form und Inhalt jedem empfehlen, der Veränderungen anstrebt und professionelle Anleitung und Unterstützung sucht. Vielen Dank, es hat mir sehr gefallen und ich hoffe noch weitere Seminare von "NextHealth" besuchen können.“

Marion Grobelny

„Die ersten 72 Stunden nach Ende unseres Retreats habe ich tatsächlich genutzt. Alle drei Themen, die ich mir auf die Agenda genommen hatte, sind in Arbeit und verbindlich eingetaktet. Ein Thema wird sehr entscheidend für mein weiteres Privatleben, aber es wurde Zeit, hier mal aus der "Schonhaltung", sprich Komfortecke zu kommen. Die Klarheit in der Kommunikation war zwar anstrengend, hat aber beiden Seiten den Status und das anzustrebende Ziel verdeutlicht. Ich fühle mich nun schon mal besser. Eure spannende Mischung aus Meditation, Analyse und Bewegung in einer kleinen Gruppe, bei voller Wahrung der individuellen Privatsphäre des einzelnen Teilnehmers/ der einzelnen Teilnehmerin, ist wirklich einmalig. Ihr habt mich moderat aber bestimmt, angenehm professionell aus meinem lieb gewonnenen Gleichgewicht gebracht. Das Landhaus Himmelpfort ist dabei ein idealer Ort um zu sich und seinen wirklich wichtigen Themen zu finden. Vielen Dank für den Anstoß!

Ich schwinge wieder!“

Thomas Kleindienst

„Liebes Trainerteam, vielen herzlichen Dank für den Business Retreat. Es ist nun schon wieder 14 Tage her, dass ich mit Euch und den übrigen Seminarteilnehmern gemeinsam an dem Thema Veränderungen arbeiten konnte. Durch die sehr gute Arbeit in den drei Tagen habe ich es geschafft, meine Einstellung zu den mich umgebenden Rahmenbedingungen dergestalt zu verändern, dass ich nun wieder positive und konstruktive Ideen einbringen kann (sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privaten). Insbesondere die Kombination und der Wechsel von körperlicher Aktivität/Passivität und geistiger Aktivität/Passivität haben mir gezeigt, wie wichtig die Balance zwischen diesen vier Bereichen ist und dass eine Überbewertung des Einen zu einem Defizit in einem andren Bereich führt und damit zu inadäquaten Reaktionsmustern in schwierigen Situationen. Der Retreat hat mir gezeigt, wie ich alte (gewohnte) Verhaltensmuster aufbrechen kann und durch neue Elemente in meinem Tagesablauf zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen kann. Auch die Übertragbarkeit der durch die Trainer auch individuell gegebenen Anregungen in meinen Alltag ist für mich gegeben, wodurch ich auch nachhaltig von dem Retreat profitieren kann.  
Cornelia Rabeneck

„Der Business Retreat ist gut und tut gut!“  
Dr. Christian Höftberger

### **Feedback per Video:**

„Ich bin hier vor etwa 72 Stunden relativ verspannt angekommen, auch mit der großen Frage im Kopf, ob das jetzt gut angelegt Zeit ist, weil im Büro doch sehr viel Arbeit auf mich wartet. Ich habe aber festgestellt, dass es eine sehr gut angelegte Zeit war, vor allem um sich hier mit sich selbst zu beschäftigen und mit den Problemen, die man mit sich herumträgt. Es gab sehr viele fruchtbare Gespräche und das Einzelcoaching, aber was auch wichtig war, die eigenen Glaubensgrundsätze zu hinterfragen. Da bin ich zu sehr vielen nützlichen Erkenntnissen gekommen, die mir helfen werden, die Zukunft, die vor mir liegt noch besser zu gestalten. Ich fahre jetzt mit deutlich mehr Klarheit und deutlich entspannter zurück nach Berlin ins Business.“  
Guntram Jackisch

„Es waren drei wunderbare Tage hier am See in einer traumhaften Umgebung und mit einem hochmotiviertem Trainerteam, die unterschiedliche Aspekte abdecken, von körperlichen Kampfsporttechniken bis hin zu mentalen Fähigkeiten. Ich kam mit einer gewissen Skepsis hierher, aber ich muss sagen, der Block, den wir hier erlebt haben, diese 72 Stunden, sollte wirklich jeder machen. Es tut gut, man lernt Techniken der Selbstreflexion, man lernt Dinge zu hinterfragen, zu denen man sonst keine Zeit zu haben glaubt. Vor ein paar Tagen hätte ich noch gesagt „keine Zeit“, mittlerweile sage ich „keine Zeit zu haben glaubt“. Es waren wirklich gute Tage und ich kann es nur empfehlen.“  
Dr. Christian Höftberger

„Der Business Retreat hat meine Erwartungen voll übertroffen. Ich war sehr erschöpft hierhergekommen und war sehr gespannt darauf, wie ich wohl diese Tage erleben werde. Vor allem das Thema Spannung – Entspannung, diese vier Elemente in denen es hier ja auch ging. Es war eine wunderbare Zeit, ich habe mich sehr gut erholt und habe sehr viel gelernt und habe mir neue Ziele gesteckt und bin mir sehr sicher, dass ich diese Ziele auch erreichen werde.“

Cornelia Rabeneck

„Vielen Dank Stefan, Pia und Bettina. Als ich vor 4 Tagen hierhergekommen bin, war ich sehr unruhig, sehr gestresst, belastet, mit mir selbst nicht wirklich im Einklang. In den letzten 4 Tagen habe ich für mich mitgenommen, dass es ganz wichtig ist, Körper und Geist wieder zueinander zu bringen und sich um beides zu kümmern. Ohne den Geist funktioniert es nicht, ohne die körperliche Betätigung funktioniert es auch nicht. Ich bin viel ruhiger geworden, es geht mir ausgezeichnet, ich habe viel Ruhe mitgenommen und Entspannung und freue mich jetzt auf meinen Alltag, auf meine Kinder und genieße jetzt einfach auch. Vor allem habe ich diese Ruhe hier genossen und werde sie für mich mitnehmen.“

Sandra Bohrisch

„Liebes NextHealth-Team, ich war neugierig und gespannt, als ich mich angemeldet habe und bin jetzt am Ende überrascht, weil ich eigentlich gedacht habe, das bei mir alles in der Balance ist. Das ist es auch, aber ich habe gelernt, dass man sich da auch bequem einrichten kann und dann ein bisschen veränderungsunwillig wird. Ihr habt mich angeregt, vielleicht die Balance an der einen oder anderen Stelle ein wenig zu verändern und dadurch wieder neues zu entdecken. Ich habe es mir vorgenommen und werde auch in den nächsten 72 Stunden daran arbeiten, das richtig zu terminieren. Der Ort war super gewählt. Ich kann nur jedem empfehlen, der mal aus dem Trubel und den Terminen herausgehen will, sich hier im Landhaus Himmelpfort einzufinden und einfach mal ein Wochenende für sich zu verbringen. Es ist einfach super und unbeschreiblich, das muss man einfach mal erlebt haben. Recht herzlichen Dank und Euch weiterhin viel Erfolg.“

Thomas Kleindienst

„Ich denke in unserer verrückten getriebenen Arbeitswelt kommen Eigenreflexion und die Veränderung von Glaubenssätzen viel zu kurz. Dieses Seminar in diesen 3 Tagen hat Anregungen gegeben in einem hervorragenden Team von einem hervorragenden Coach-Team dieses wahrzunehmen und Eigenreflexion einmal einzusetzen. Es hat Anregungen gegeben, wie ich sie selten erlebt habe, an sich selbst zu arbeiten und Veränderungen auf den Weg zu bringen, die uns allen nutzen, denn wir stehen alle irgendwo voll im Berufsleben, sind von morgens bis abends beschäftigt. Diese Reflexionen sind in der Vergangenheit bei mir – das ist das was ich kritisch sehen muss – zu kurz gekommen und ich bin dankbar, dass es so gelaufen ist und ich bin dankbar für alle, die hier mitgemacht haben in einer hervorragend gewählten Atmosphäre. Ein hervorragendes Ergebnis und ich glaube, es waren alle Teilnehmer sehr zufrieden.“

Dr. Willi Heepe

„Es war wirklich super. Wir haben so viele Methoden und so viele Lösungsmöglichkeiten für jedes Problem gezeigt bekommen. Für jedes Problem, was wir beruflich oder privat haben, gibt es eine Möglichkeit. Ich kann den Retreat nur weiter empfehlen und freue mich auf das nächste!“  
Marion Grobelny