

## Roberto F. Gnad

rfg business enabling

Freiberuflicher Unternehmensberater

Phone +49 30 434 0944 6

Mobile +49 1512 753 0833

Fax +49 30 434 0944 7

www.rfg-business-enabling.de

roberto.gnad@rfg-business-enabling.de

## Angebot / Offer

### LL1 – Exklusive Prävention/Exclusive Prevention (5 Tage / days)

#### „Leinen loswerfen“ Präventionstraining und –coaching

Warten Sie nicht, bis Ihre Akkumulatoren tiefenentladen sind. Dann könnte es zu spät sein. Behandeln Sie sich mindestens so gut, wie ihr Kraftfahrzeug. Gönnen Sie sich ab und zu mal frisches Öl, Kraftstoff.

Finden und stabilisieren Sie Ihre Mitte, erfahren Sie, wie es sich anfühlt, ganz bei sich zu sein. Tanken Sie pure Energie und konservieren Sie diese für Ihren Alltag. Wachsen Sie an neuen Erfahrungen, tauschen Sie sich aus auf Augenhöhe. Gewinnen Sie Anregungen, Inspiration. Erleben Sie, wie Sie Natur als Verbündeten zur Realisierung Ihrer Ziele, Wünsche und Träume gewinnen können. Lassen Sie sich vom gemeinsamen Geist der Gruppe tragen, lernen Sie Loslassen beim Zupacken.

#### Wichtiger Hinweis!

Die Wahrnehmung dieses Angebots setzt eine gewisse körperliche Fitness und Gesundheit voraus.

Aus diesem Grunde ist ein aktuelles sportärztliches Attest erforderlich! Ein entsprechendes Formblatt zur Vorlage beim Arzt Ihres Vertrauens erhalten Sie nach vorläufiger Anmeldung. Die gesamte Teilnahme erfolgt zudem auf eigenes Risiko.

#### 5 Tage (Sonntag abends bis Freitag abends)

Maximal 3 Teilnehmer jeweils an Bord einer 38 - 42 Fuß Segelyacht mit einem erfahrenen Personalcoach und Skipper in verschiedenen Seegebieten.

- Strategien zur Stressableitung
- Kommunikation - Überzeuge und entschleunige
- Simplifizierung - Gewinne Freiräume
- Aktive Entspannung - Aufladen der Energien

#### Planmäßiger Ablauf

Sonntag abends	Anreise, Boarding, Briefing, Kennenlernen
Montag	Seemannschaft, Törnplanung und Wacheneinteilung, 1. Schlag auf See
Dienstag	2. Schlag auf See, Strategien zur Stressableitung
Mittwoch	3. Schlag auf See, Kommunikation - Überzeuge und entschleunige
Donnerstag	4. Schlag auf See, Simplifizierung - Gewinne Freiräume
Freitag	Heimkehrschlag, Aktive Entspannung - Aufladen der Energien, abends Deboarding, Abreise

#### „Cast off“ Prevention training and coaching

The moment your accumulator is drained to an end, it is definitely too late. Don't allow such a situation happens to you! Treat yourself the way you would do at least to your car. Change oil and refuel once in a while.

Find and stabilize your center, experience how it feels to be completely with yourself. Fuel up pure energy and conserve it for your daily business. Develop with new challenges, exchange thoughts on your level. Get inspired, motivated. See, how nature can help you to realize your objectives, wishes and dreams. Let you getting supported by the group's common sense, learn how to relax through the right tension.

#### Important!

This offer demands for an individual degree of fitness and health.

Therefore it is absolutely mandatory to have your up to date medical sports certificate at hand, if you would like to participate in! The related form for filling in by your doctor of choice will be available as download after pre-booking. Notice that participation in the whole event is totally on your own risk.

#### 5 days (Sunday evening til Friday evening)

3 participants maximum on board of a 38 - 42 ft. sailing yacht together with an experienced personal coach and skipper in different sea areas.

- Strategies of stress deflection
- Communication - Convince and de-accelerate
- Simplification - Regain clearance
- Active relaxation - Recharge energy

#### Schedule as planned

Sunday evening	Arrival, Boarding, Briefing, Get together
Monday	Sailorship, Turn planning and look-out assignments, 1 <sup>st</sup> lay at sea
Tuesday	2 <sup>nd</sup> lay at sea, Strategies of stress deflection
Wednesday	3 <sup>rd</sup> lay at sea, Communication - Convince and de-accelerate
Thursday	4 <sup>th</sup> lay at sea, Simplification - Regain clearance
Friday	Lay to home, Active relaxation - Recharge Energy, evening De-boarding, Departure

## Exclusive prevention program LL1 (5 Tage / days)

Für offizielle Anfragen kontaktieren Sie mich bitte via eMail

For official offers please don't hesitate to contact me by eMail