



www.atemholen.at

„atemholen“ und Kraft tanken in der Natur

Das Leben ist kein Problem,
das gelöst werden müsste,
sondern ein Abenteuer,
das gelebt werden möchte.

(John Eldredge)



Copyright by Herbert Raffalt



„atemholen“ für Unternehmen

• Führungskräfte „walk & talk“ - Der Coach als Wanderführer:

Besinnung im Business - „Ich bin dann mal weg“ - der Bestseller von Hape Kerkeling, in welchem er von seiner Besinnungstour nach Santiago de Compostela erzählt. Warum zieht es immer mehr Menschen in die Einsamkeit der Natur? Das Auseinandersetzen mit sich selbst, unterstützt durch einen Coach auf dem Weg zu sich selbst. "Die Seele geht zu Fuß". Die Touren richten sich nach der Kondition der Coachees. Themen: Ressourcenstärkung, Energie tanken, Potenzialentwicklung, Karriere & Familie, Trennungskultur, Mobbing.

Ihr Nutzen: Während der Wanderungen volle Konzentration im Einzelcoaching auf SIE - weit weg vom Alltagsstress - mit neuen Erkenntnissen und neuer Energie zurückkehren.

Einzelcoaching für Ihre MitarbeiterInnen zu allen relevanten Themen, während wir uns in der Natur bewegen.

• Energietankstelle

- ein bzw. zwei Tag(e) **AUSZEIT** in der Natur für Sie und Ihre MitarbeiterInnen:

Es wird immer wichtiger "einen kühlen Kopf" zu bewahren und mit Energie an die Lösung unserer Aufgaben heranzugehen. Dazu gehört es zu erkennen, wie ich in stressigen Zeiten Kraft tanken kann. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist Bewusstseinsarbeit!

Ihr Nutzen: Sie erhalten Werkzeuge & Tipps um Kraft zu tanken - danach geht es mit voller Energie zurück in den Alltag - mit Genuss und Gewinn! Wir erstellen individuelle Workshops zum Thema in der Natur. Kontaktieren Sie uns!

...und außerdem:

• Outplacement

- Berufsorientierung
- Erstellung von aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen
- Unterstützung bei Jobsuche

Auch auf diesem Gebiet punkten wir mit jahrelanger Erfahrung!



„atemholen“ für Privatpersonen

Energie tanken und neue Impulse erhalten!

Ing. Gerlinde Fuchshuber hat mit 47 Jahren erfolgreich eine sichere und gut dotierte Position im Raiffeisen-Konzern gegen die Selbstständigkeit getauscht und begleitet Sie nun in Ihrem Entwicklungsprozess...

- **Speziell: „walk & talk“ in der Natur (Einzelcoaching)**
u. A. zu folgenden Themen:

Karrierecoaching

Lebensstilentwicklung

Potenzialentwicklung

Neuorientierung - egal in welchem Alter

Begleitung bei Jobwechsel (inkl. Gestaltung der Bewerbungsunterlagen)

- **Kraftquelle Natur**

Wanderungen in ganz Europa / Gesundheit & Bewegung

Berg- und Erlebnistouren / meditatives Wandern.

- **Fotoreisen und -workshops in den Bergen**

Fotoseminare mit Herbert Raffalt, Bergführer und erfolgreicher Fotograf.

- **„Geomantisches Wandern“ & „Qi Gong und Wandern“**

Gerne auch Touren Ihrer Wahl

„atemholen“ - PC „Sorglospaket“

Persönliche Beratung und Betreuung für ComputeranwenderInnen & NeueinsteigerInnen.

Im Besonderen für 50+, die sich (erweitertes) IT-Wissen aneignen möchten.



„ich“

Ing. Gerlinde Fuchshuber

Unternehmensberaterin, Coach & Trainerin

Staatl. geprüfte Bergwanderführerin

Staatl. geprüfte Alpin - Instruktorin für Wandern

Staatl. geprüfte Fit - Instruktorin

Beruflicher Werdegang:

1. Beruf: Textilingenieurin in diversen internationalen Betrieben
2. Beruf: im Raiffeisen Konzern:
Sachbearbeiterin, Kundenberaterin, zuletzt Key Account Managerin
für Zentral- und Osteuropa (International Vendor Finance)
3. Beruf: Unternehmensberatung und -organisation,
Coaching & Training in Bewegung



atemholen e.U.

Unternehmensberatung und -organisation,
Coaching & Training in Bewegung

Ing. Gerlinde Fuchshuber

Telefon: +43 (0)676/3409378

E-Mail: atemholen@aon.at

www.atemholen.at



Der Pessimist
klagt über den Wind,
der Optimist hofft,
dass der Wind sich dreht und
der Realist hisst die Segel.
(Sir William Adolphus Ward)