

Glückstage im DAS SIEBEN

Sonnenaufgänge über Alpengipfeln. Rotweintrinken vor loderndem Kaminfeuer. Ausgiebig mit dem Partner kuscheln. Das ist nur eine kleine Auswahl an Dingen, die glücklich machen können. Das höchste der Gefühle hat nämlich bei jedem Menschen andere Auslöser. Und doch gibt es gewisse **Konstanten**, die generell zufrieden machen – angefangen bei liebevollen Beziehungen über geistige und körperliche Gesundheit bis hin zu Selbstverwirklichung im Beruf.

Bei den **Kufsteiner „Glück.Tagen“** wird der vielschichtige Begriff vom 24. bis 28.5.2017 aus unterschiedlichsten Perspektiven unter die Lupe genommen: Trend- und Zukunftsforscher **Matthias Horx** erklärt, warum eine optimistischere Lebenseinstellung Sinn macht. Autor **André Stern** hält ein Plädoyer für die kindliche Neugier und Kreativität in uns. Ethnobotaniker **Wolf Dieter Storl** spricht über die wohltuende Wirkung der Natur. Bestseller-Autorin **Vea Kaiser** liest aus ihren Gute Laune-Geschichten. Und das ukrainische **Atteso String Quartett** gibt ein „Happy“-Promenaden-Konzert mit Arrangements von Klassik bis Pop, weil auch schöne Klänge beschwingt machen.

Gäste des Vier-Sterne-Superior Gesundheitsresorts **DAS SIEBEN** haben die Möglichkeit, an diesen Events teilzunehmen. Denn alle Veranstaltungsorte sind von dem kleinen Kurort Bad Häring aus, an dessen Rand das Hotel mit Panoramablick auf ein sonniges Hochplateau liegt, schnell mit dem Auto zu erreichen. Zusätzlich bietet das 2015 eröffnete Haus, in dem moderne Architektur, helles Holz, frisches Grün und große Fenster für Wohlfühl-Ambiente sorgen, eigene **Vorträge und Workshops rund um das Thema Glück** an:

Andrea Weller, die auf „**Integral Health Balance**“-Coaching spezialisiert ist, hält Gruppentrainings zu Energiemanagement sowie Entschleunigung ab und verrät in Vorträgen, wie sich Glücksmomenten bewusst schaffen und erleben lassen. **Familien- und Paartherapeut Michael Diaz** referiert über die Rolle von Beziehungen als Glücksanker. **Prof. Dr. Petra Jansen** macht klar, dass viele Wege und Achtsamkeit zu einem erfüllten Leben führen.

Doch so umfassend das Angebot auch sein mag, sich fünf Tage von unterschiedlichsten Experten inspirieren und anleiten zu lassen: Bei einem Aufenthalt im DAS SIEBEN kommt auch der **Genuss** nicht zu kurz – egal ob in der Sauna- und Badelandschaft, bei Beauty-Anwendungen, breit gefächerten **SiebenMed®-Behandlungen** durch ein hauseigenes Team aus Ärzten und erfahrenen Therapeuten, in komfortablen Zimmern und Suiten, die allesamt eigene Balkone haben, oder auf Wanderungen und Radtouren durch die reizvolle Umgebung. Denn mit seinem ganzheitlichen Ansatz basiert die Philosophie des Hauses auf sieben Bausteinen, die unterschiedlichste Bereiche abdecken: Leben, Natur, Gesundheit, Essen, Schlaf, Seele und Erholung – auch das lauter Quellen des Glücks.



Michael Diaz

*Paar- und Familientherapeut, Systemischer Therapeut,
Sexualtherapeut, Traumatherapeut, psychotherapeutischer
Heilpraktiker*

Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung. Unter dem Motto dieses chinesischen Sprichworts möchte Michael Diaz Menschen dabei helfen, ihren individuellen Weg zu finden und zu gehen. Dabei werden in seiner „Zielorientierten Lösungswerkstatt“ Ansätze aus der Vergangenheit mit einbezogen. Das Augenmerk liegt aber auf Veränderungen in der Zukunft, um im Fall von (traumatischen) Belastungen und Störungen stabilisierend zu unterstützen und beim Wiedererreichen des inneren Gleichgewichts zu helfen.

Seit 2005 hat sich Michael Diaz so als kompetenter Berater auf innerpsychische und systembedingte Prozesse in zwischenmenschlichen Beziehungen spezialisiert und seine Kenntnisse durch zahlreiche Aus- und Fortbildungen immer weiter vertieft. Zuvor arbeitete der 1966 Geborene bereits seit 1992 u.a. selbstständig als Therapeut.

Außerdem ist er psychotherapeutischer Heilpraktiker und besitzt breitgefächerte Berufserfahrung in Bereichen von Coaching über Forschung bis Medizin. Alle über Jahre hinweg gesammelten Kenntnisse bringt er in seiner Regensburger Fachpraxis, als Dozent beim Bayerischen Roten Kreuz zu den Schwerpunkten „Psychische Erkrankungen und Diagnosen“, „Kommunikation“ und „Teamarbeit“ sowie in Workshops rund um die Themen Partnerschaft und Persönlichkeitsentwicklung ein.

Kurz & Knapp

- Paar- und Familientherapeut
- Systemischer Therapeut
- Sexualtherapeut
- Trauma- und Biofeedbacktherapeut
- Dozent beim Bayerischen Roten Kreuz
- Angehöriger eines Kriseninterventionsteam und Vorträge für Rettungsdienste und Feuerwehren über psychische Belastungen in Einsätzen



Prof. Dr. Petra Jansen

Professorin und Lehrstuhlinhaberin, Buchautorin, Mutter

Prof. Dr. Petra Jansen studierte an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz Anthropologie, Ethnologie, Psychologie und Mathematik, bevor sie 1999 an der Gerhard-Mercator Universität in Duisburg in Allgemeiner Psychologie zu dem Thema „Kognition von Distanzen“ promovierte.

2005 habilitierte sie an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf in Experimenteller Psychologie mit dem Thema „Entwicklung räumlichen Wissens“. 2008 schloss sie auch ein Weiterbildungsstudium in Tanztherapie an der Westfälischen-Wilhelms-Universität Münster ab. Seit 2008 hat sie den Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Universität in Regensburg inne. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in der Untersuchung des Zusammenhanges von Motorik, Emotion und Kognition, u.a. unter einer neurowissenschaftlichen Perspektive. Ihre Forschungsarbeiten wurden in mehreren Projekten von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert und bislang in über 120 peer-reviewed Zeitschriftenartikeln bzw. Buchkapiteln publiziert. Ihre Zukunft sieht sie in der Erforschung der Integration von Herz und Verstand.

Prof. Dr. Petra Jansen ist Mutter von drei erwachsenen Kindern.



Andrea Weller

*Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention,
Life Coach, Business Coach, Yogalehrerin, Entspannungs-
und Meditationstrainerin*

Andrea Weller, Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention, weiß, wovon sie spricht, da sie über 17 Jahre als Führungskraft in einem großen Medienunternehmen tätig war. Für sie führte dann der Weg zur richtigen Life-Balance zu einem Neubeginn. Ihr Weg muss aber nicht ein allgemein gültiger sein. Doch er hilft zu erfahren, wie man mit kleinen Schritten z.B. Energiekillern und Stressauslösern entgegentritt.

Im Laufe der Jahre folgten unterschiedlichste Ausbildungen, die Andrea Weller mittlerweile sehr erfolgreich für Unternehmen wie Privatpersonen einzeln oder kombiniert anwendet: Yoga und Pilates, Entspannungs- und Meditationstechniken, Coaching und Ernährung und sie setzt damit für die Themen Stressmanagement, Energiemanagement, Burnout-Prävention und Life Coaching die Schwerpunkte in Personal und Business Coaching, in Workshops und Trainings. Aufgrund ihrer Vorgeschichte kann sie nun bestens nachvollziehen, wovon ihr Gegenüber spricht und helfen, wieder nach vorne zu schauen.

Speziell in ihren Yoga-Kursen wie –workshops legt sie den Hauptfokus auf das bewusste Wahrnehmen von Körper, Geist und Seele. Ihr geht es dann um das Loslassen, neue Energien sammeln, die Balance wiederfinden.

Mit ihrer Marke SPEED RELAXING® konzipiert sie in Workshops ein sehr wirksames Stressmanagement. Die Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNUNG und ENENERGIEMANAGEMENT stehen im Mittelpunkt und werden in Key Notes, Impulsvorträgen, Group Trainings gemixt und individuell auf die Teilnehmer abgestimmt.

Ihr Ziel ist es, für den Alltag die notwendigen Tankstellen alltagstauglich und praktisch zu machen. Alle TeilnehmerInnen der Workshop können diese dann bewusst sofort umsetzen. Denn sie wissen, was ihnen gut tut und was sie brauchen, um den Anforderungen im Alltag effektiv begegnen zu können.

Kurz & Knapp

- Dozentin ApsyB - Akademie Psychologischer Berater München
- Personal Coaching von Führungskräften zu Stressmanagement, Teamführung, Balance
- Beratung und Consulting in Unternehmen
- Konzeption und Leitung von Workshops zu Energiemanagement, Stressbewältigung
- Inhouse-Vorträge in Unternehmen zu Stressmanagement, Burnout-Prävention
- Senior Vice President / Medienunternehmen