



## feelgut Deep Work & VIP Coaching mit Carmen Schwarz

### feelgut Deep Work

**bedeutet konzentriert an einem Thema oder einem Projekt arbeiten, in Verbindung mit Bewegungseinheiten als Ausgleich.**

Die zeitliche Aufteilung und Reihenfolge dieser beiden Inhalte wird flexibel gestaltet, wobei die Bewegungseinheit mindestens 45 min. dauert.

Die Klärung der zu erarbeitenden Themen bzw. die Begleitung eines Projektes wird in einem Erstgespräch erörtert, die zum Einsatz kommenden Methoden besprochen und ein sinnvoller Fahrplan festgelegt. Erfahrungsgemäß ist sinnvoll, sich auf mindestens 3 solcher „Deep Work Sessions“ einzulassen, um adäquate Ergebnisse zu erzielen. Als Bewegungseinheiten stehen diverse Yogastile (wenn gewünscht auch Power Yoga), Thai Chi (Thaiji), Meridiandehnung, aktive Meditation und klettern (Voraussetzung nahe gelegene Kletterhalle/Kletterturm) zur Verfügung.

#### Preise für 3 Stunden feelgut „Deep Work“

Einzel (max. 2 Personen): € 270,-

Gruppen (ab 3 Personen): bitte individuell abklären

### feelgut VIP-Coaching

**bezieht sich auf eine 2 tägig durchgehende Arbeit an einem Thema oder Projekt.**

Auf Wunsch ist es auch möglich, Bewegungseinheiten (siehe oben) in diesen Zeitraum mit einzubauen. Aus Studien wissen wir, dass es sich lohnt und sehr effektiv ist, über einen längeren Zeitraum fokussiert an einem Thema „dran zu bleiben“. Auf Grund einer Gehirn-gerechten Arbeitsweise, das wiederum die sogenannten Glückshormone aktiviert, stellt sich bei den betroffenen Personen ein hohes Maß an Befriedigung ein. Ablenkungen werden für einen definierten Zeitraum ausgeschaltet, die KundInnen können sich völlig auf ihre eigenen Gedanken einlassen, während der Coach dafür zuständig ist, dass das definierte Ziel erreicht wird. Somit entsteht für die KundInnen die Möglichkeit, sehr effizient komplexe Fragen zu erörtern und zu klären, bzw. in sehr kurzer Zeit auch umfassende Themen zu erledigen.

Auch für diese Arbeit, wird im Rahmen eines Erstgespräches der Inhalt definiert und vereinbart.

#### Preis für 2 Tage feelgut VIP-Coaching

Einzelarbeit: € 1200,-

Gruppen: bitte individuell abklären



### weitere Angebote von Carmen Schwarz:

- Moderation von Strategie und Klausurtagungen
- Teambuilding Workshops, 2-Tage Seminar
- Planung und Gestaltung von Betriebsausflügen
- Impulsvorträge  
z.B.: „Gehirn trifft Arbeit“,  
„Was macht Mut und was macht müde?“,  
„Mensch, wie wirst Du Energie-effizient?“,  
„Bewusst-sein oder besser Augen zu und durch?“

