



Die Glückswerkstatt

# Die Glückswerkstatt

Urlaub & Workshop

für Eltern und Nicht-Eltern  
mit aktiver Kinderbetreuung

6. – 14. August 2011

mit

Dr. Michaela Schöffner & Ulrike Post

auf Schloss Aspenstein  
Kochel am See, Oberbayern

Auf den nächsten Seiten finden Sie alle Information zu unserem Urlaubs-Workshop mit aktiver Kinderbetreuung.

1. Das Schloss Aspenstein in traumhafter Lage oberhalb des Kochelsees mit Zugang zum See.
2. Die Glückswerkstatt – der Workshop
3. Die Seminarleiterinnen Dr. Michaela Schöffner & Ulrike Post
4. Programm und Betreuung für Ihre Kinder
5. Aktivitäten rund um einen der schönsten Seen Oberbayerns
6. Wissenswertes zu Anreise, Zeiten, Preise, Anmeldung, etc.

## 1. Das Schloss Aspenstein in traumhafter Lage oberhalb des Kochelsees mit Zugang zum See.

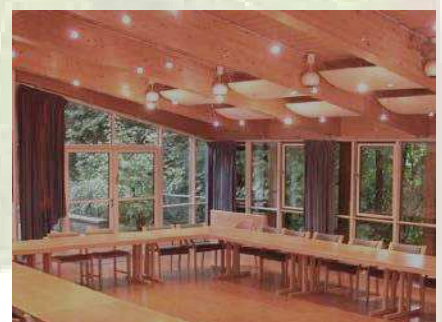
Schloss Aspenstein (Aspensteinschlössl) in Kochel am See wurde zwischen 1675 und 1694 als zweigeschossiger Walmdachbau mit angebauter Hauskapelle für das Kloster Benediktbeuern erbaut. Bis zur Säkularisation 1803 diente es als Sommersitz für Äbte sowie als Alters- und Erholungsheim der Benediktinermönche des Klosters Benediktbeuern.

Seit 1948 beherbergt es die Bildungsstätte Georg-von-Vollmar-Akademie.

Das Schlössl liegt oberhalb des Kochelsees auf einem kleinen Hügel mit zauberhaftem Rundumblick auf den Herzogstand, die umliegenden Berge, das Flachland gen Norden, und natürlich auf den See.

Es ist umgeben von den abfallenden Wiesenhängen, Wäldern, und ein Pfad führt direkt vom Schlössl hinunter zum Strand am See und zum Erlebnisbad Trimini.

Kein Verkehr, keine Autos – Ruhe, Natur und Freiraum pur.



## 2. Die Glückswerkstatt

### Weil Glück kein Zufall ist

Müssen wir uns Glück erst verdienen? Haben wir überhaupt Einfluss auf unser Glück?  
Wenn Glück kein Zufall ist, was ist es dann?

Gehirnforschung, Neurobiologie und andere Wissenschaften bestätigen und bekräftigen philosophische und spirituelle Weisheiten:

#### **Glück kann man lernen.**

Das Glück nimmt, wie alle Gefühle, seinen Ausgang im Körper und im Gehirn.

Gute Gefühle sind kein Schicksal – man kann und darf sich darum bemühen.

Wie das funktioniert und wie sich das nachhaltig in den Lebensalltag übertragen und integrieren lässt, das erfahren und üben, üben, üben wir in der Glückswerkstatt.

Und da es um unser individuelles Glück geht, geht's im Workshop bunt, intensiv und fröhlich zu.

Was Sie erwartet – was Sie lernen:

- Wir können unsere Gefühle und Stimmungen selbst aktiv erzeugen.
- Wir können Gefühle, wie z.B. Wut, Ärger, Angst verschwinden lassen, und Wohlbehagen, Gelassenheit und Freude selbst erschaffen.
- Wir erfahren und lernen, wie wir erwünschte Gefühle und Stimmungen spürbar und konkret verstärken und nachhaltig verankern können. Immer wieder. Zu jeder Zeit und in jeder Lebenssituation.
- Wir lernen nicht nur, wie wir die lästigen Stolpersteine und Fallen aus dem Weg räumen können, sondern bilden unseren inneren Schweinehund zum Leithund unseres Schlittens aus.
- Wir decken das Geheimnis auf, wie wir unsere wahren Ziele entdecken und wirklich erreichen. (Wir verraten auch, warum bisher gelernte Zielerreichungsmethoden, vielleicht nicht wirklich funktioniert haben.)
- Wir revolutionieren das bisherige Wissen zur Work-Life-Balance. Indem wir lernen, wie wir auch die trotz durchgestylter Work-Life-Balance mitunter auftretenden Gefühle von z.B. Leere und ausgebrannt sein in Zufriedenheit und wahrhaftige Entspannung verwandeln.

Die Glückswerkstatt, etwas theoretischer Input und ganz, ganz viel Praxis. Die lebendigen, tiefgreifenden und humorvollen Übungen basieren auf bewährten Erkenntnissen aus Neuropsychologie, Medizin, Hirn- und Glücksforschung.

Nach der Glückswerkstatt können Sie tatsächlich Ihres Glückes Schmied sein. Ganz konkret und pragmatisch.

### 3. Die Seminarleiterinnen

#### **Dr. Michaela Schöffner**

vereint fröhlich Job und drei Kinder.

Wissenschaftlerin (Dr. rer.nat.), Diplombiologin, Glücksforscherin & -beraterin, Motivationstrainerin, Coach gegen Prüfungsangst, Vorsitzende „Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.“ und Lachyoga-Trainerin, Weiterbildungen in positiver Psychologie, Motivationspsychologie, Lehrerin für Biologie, Natur & Technik und Informatik.



#### **Ulrike Post**

Ihr Leitspruch: “Das Leben ist schön. Auch ohne Probleme.“

Nach diesem Motto lebt und arbeitet die Mutter einer Tochter als Mentaltrainerin, systemischer Coach, Aufstellungsexpertin für Morpho-Systemisches Stellen (insbesondere Familienstellen), international zertifizierte Trainerausbilderin, Glücksforscherin, Trainerin, Coach und Consultant in internationalen Projekten weltweit aufgestellter Unternehmen mit Schwerpunkt: Managementtraining, Teambuilding, und Kommunikation.



## 4. Betreuung und Programm für Ihre Kinder & Jugendlichen

Während der 6 Tage, an denen wir täglich 4 Stunden Workshop-Programm haben, werden die Kinder aktiv betreut. Die Kinder erwartet ein abwechslungsreiches und buntes Angebot – ganz im Sinne der Glückswerkstatt-Woche.

Einerseits werden die Kinder von unseren zwei BetreuerInnen bestens umsorgt, andererseits werden sie und externe Anbieter, wie z.B. der Bund Naturschutz, das Franz Marc Museum, pädagogische Mitarbeiter des Freilichtmuseum Glentleiten, etc. Themenaktivitäten mit den Kindern durchführen.

Die endgültige Auswahl des Programms ist abhängig von der Altersstruktur der Kinder, Gruppengröße und Wetter.

Mögliche Varianten des Kinderprogramms:

- Malen auf grossen Leintüchern (ggf. ans Thema „Glück“ angelegt)
- Kräuterführung für Kinder
- Moorwanderung mit dem Bund Naturschutz
- Zauberworkshop
- Märchenstunde
- Schnitzeljagd der anderen Art
- Baden im See / im Erlebnisbad Trimini
- Theaterworkshop
- u.v.m.

Zusätzlich werden die Kinder an einer Session des Workshops teilnehmen. Das wird für Eltern und Kinder ein besonderer Spass ... 😊



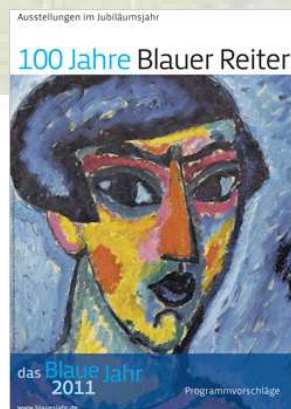
## 5. Aktivitäten rund um den Kochelsee

Die Workshop-Zeiten sind so gelegt, dass Eltern und Kinder (und Nicht-Eltern natürlich auch) genügend Zeit haben für Unternehmungen aller Art.

Kochel am See und die unmittelbare Umgebung bieten gerade im Sommer viele Möglichkeiten. So können Sie und Ihre Kinder ganz nach Lust und Laune wenig bis bisschen bis sehr aktiv sein.

Hier ein paar Beispiele, was Kochel am See und Umland alles bieten:

- Baden im See und im Erlebnisbad Trimini
- Fitness & Wellness im Trimini
- Freilichtmuseum Glentleiten
- Wanderung auf dem Keltenweg
- Gestüt Schwaiganger
- Besichtigung des Kraftwerks
- Franz Marc Museum & Kunst am Berg in Kochel: ein Kunstspaziergang aus der Sicht des „Blauer Reiter“-Künstlers Franz Marc
- Lainbachwasserfälle
- Wanderung/Gondelfahrt auf den Herzogstand – neuer Panorama-Naturlehrpfad
- Surfen auf dem Walchensee
- Ruder- und Tretbootsverleih am Kochelsee
- Schifffahrt über den Kochelsee
- Märchenwald im Isartal, Wolfratshausen
- Sommerrodelbahn Blomberg, Bad Tölz
- Bogensport bei Ohlstadt
- Benediktbeuern – geistiger und kultureller Mittelpunkt im Tölzer Land zwischen Benediktenwand und Loisach-Kochelsee-Moor



## 6. Wissenswertes

### Zeiten:

Samstag 06.08. Anreisetag	ab 10:00 h	Vorab-Check-in möglich
	14:00 – 14:30 h	Check-in
	14:30 Uhr	Nachmittagskaffee- ☺ wir heißen Sie willkommen ☺ -
	14:45 Uhr	Hausführung
	18:00 h	Abendessen
	19:00 h	Begrüßungsrunde im Speiseraum
So, Mo, Di, Do, Fr, Sa	8:00 - 9:00 h	Frühstück
	9:30 - 13:30 h	Workshop „Die Glückswerkstatt“ & aktive Kinderbetreuung
	13:45 - 14:45 h	Mittagessen
	19:00 - 20:00 h	Abendessen
Mittwoch	8:00 - 9:00 h	Frühstück Rest des Tages zur freien Verfügung Keine weitere Verpflegung im Seminarhaus
Sonntag 14.08. Abreisetag	8:00 - 9:00 h	Frühstück
	bis 11:00 h	Check-out

### Preise Workshop & Kinderbetreuung/-programm:

Die Glückswerkstatt		690 €
Kinderbetreuung und –programm, inkl. 2 BetreuerInnen, externe Programme, Materialien; exkl. Eintrittsgelder	Kinder bis zum 6. Geb.	250 €
	Kinder ab dem 6. Geb.	350 €

### Preise inklusive Kost\* & Logis, Seminarräume, Kinderräume, Hausbibliothek, etc.:

Erwachsene / EZ	715 €	Kinder bis 14 / DZ	220 €
Erwachsene / DZ	585 €	Kinder 14-18 / EZ	569 €
		Kinder 14-18 / DZ	441 €

\* Inkludierte Verpflegung siehe oben Zeitplan. (An- und Abfahrtstag, sowie Mittwoch beachten).

### Adresse Schloss Aspenstein:

Am Aspensteinbichl  
982431 Kochel am See

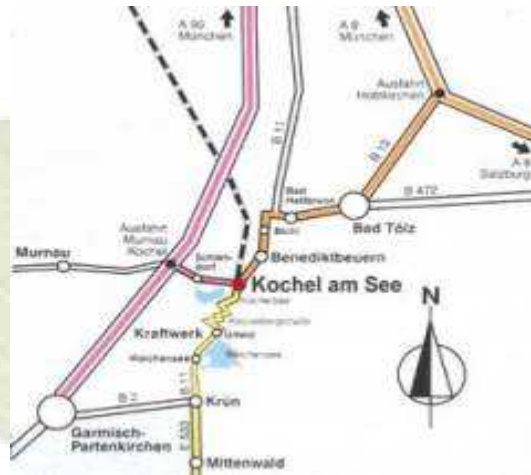


### Anfahrt:

Garmischer Autobahn (A95) bis Ausfahrt Murnau/Kochel.

Abfahren und Richtung Kochel fahren.

Im Ort Kochel am See beim Schmied-von-Kochel-Platz rechts abbiegen, circa 600 m weiter auf der B11, dann rechts halten bei der Badstrasse. 1. Strasse rechts auf „An der Leiten“ nehmen, links halten bei „Am Aspenstein“. Den Hügel hinauf und schon sind Sie da.



Zugverbindungen bitte bei der Bahn erfragen oder unter: [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### Stornobedingungen:

Bis acht Wochen vor Workshop-Beginn:	30 % des Gesamtpreises (Workshop & Logis)
Bis vier Wochen vor Workshop-Beginn:	50 % des Gesamtpreises (Workshop & Logis)
Bis zwei Wochen vor Workshop-Beginn:	75 % des Gesamtpreises (Workshop & Logis)

Von Ihnen vermittelte Ersatz-Teilnehmer werden akzeptiert; Stornogebühren fallen dann nur an, wenn sich zwischen Ihrer Buchung und der des Ersatzteilnehmers aufgrund der Personenanzahl, Zimmerwahl o.ä. Preisunterschiede ergeben.

### Haftung:

Die Seminarleiterinnen übernehmen keinerlei Haftung. Das gilt insbesondere für Unfälle jeder Art während des Seminars, auf dem gesamten Gelände, und während der eigenen Aktivitäten der Teilnehmer in der seminarfreien Zeit. Dies gilt auch für alle mitreisenden Kinder. Der Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sein körperliches oder seelisches Wohl während des Seminars selbst und bestätigt dies mit der Buchung und durch die Überweisung der Semingebühr. Weiterhin bestätigt er auf diese Weise, dass er körperlich und seelisch gesund und unversehrt ist.

### Kontakt & Fragen & Anmeldung:

Dr. Michaela Schäffner, 0049/(0)89/480 19 05, 0160-720 17 71, [info@lacheinfach.com](mailto:info@lacheinfach.com)  
Ulrike Post, 0172-471 54 78, 0090/535-020 48 81, [info@ulrikepost.de](mailto:info@ulrikepost.de)

Wir freuen uns auf Sie! ☺