

## 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. Es diente bis zur Säkularisation 1803 als Sommersitz für Äbte sowie als Alters- und Erholungsheim der Benediktinermönche des Klosters Benediktbeuern.

Seit 1948 beherbergt das Schlössl 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.

## Die Glückswerkstatt

### Weil Glück kein Zufall ist

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

### *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.

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.

Was Sie erwartet und was Sie lernen, erfahren Sie in unserer ausführlichen Ausschreibung.



## Die Seminarleiterinnen



**Dr. Michaela Schäffner & Ulrike Post**

**Michaela** 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.“, Lachyoga-Trainerin, Weiterbildungen in positiver Psychologie, Motivationspsychologie, Lehrerin für Biologie, Natur & Technik und Informatik.

**Ulrikes** 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.

### **Kontakt & Fragen & Anmeldung:**

Dr. Michaela Schäffner  
0049 – (0)89 - 480 19 05 oder 0160 - 720 17 71  
info@lacheinfach.com

Ulrike Post  
0172 - 471 54 78 oder 0090 – 535 - 020 48 81  
info@ulrikepost.de

## Kinderbetreuung und -programm



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 Betreuer-Innen 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 Altersstruktur, Gruppengröße und Wetter.

## Aktivitäten rund um den Kochelsee



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

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.

Ausführlichere Infos und Beispiele finden Sie in unserer Ausschreibung, die Sie bitte anfordern unter: [info@ulrikepost.de](mailto:info@ulrikepost.de)

## Zeiten

Samstag, 06.08.

- ab 10 h Vorab-Check-in möglich
- 14:00-14:30 h Check-in
- 14:30 h Nachmittagskaffee und ☺ willkommen heißen ☺
- 14:45 h Hausführung
- 18:00 h Abendessen
- 19:00 h Begrüßungsrunde im Speiseraum

So, Mo, Di, Do, Fr, Sa

- 08:00-09:00 h Frühstück
- 09:30-13:30 h Workshop & Kinderprogramm
- 13:45-14:45 h Mittagessen
- 19:00-20:00 h Abendessen

Mittwoch

- 08:00-09:00 h Frühstück
- Rest des Tages zur freien Verfügung. Keine weitere Verpflegung im Seminarhaus.

Sonntag, 14.08.

- 08:00-09:00 h Frühstück
- bis 11:00 h Check-out

## Preise Workshop & Kost & Logis

Workshop „Die Glückswerkstatt“	690 €
Erwachsene / EZ	715 €
Erwachsene / DZ	585 €
Kinder bis 14 J. / DZ	220 €
Kinder 14-18 J. / EZ	569 €
Kinder 14-18 J. / DZ	441 €

## Preise Kinderbetreuung:

Kinder bis 6. Geburtstag	250 €
Kinder ab 6. Geburtstag	350 €



**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