

# Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



RISE UP Charisma.

vom 13.-14.01.2024 - Mehr als Grenzen setzen

In diesem Retreat geht es um Dein Charisma: **Deine Ausstrahlung.**

## Kennst Du das?

Hast Du manchmal das Gefühl, Du sagst etwas, aber die anderen verstehen Dich einfach nicht?

Immer wieder kommen Menschen auf Dich zu und wollen etwas von Dir, obwohl Du es schon oft abgelehnt hast?

Wie nehmen Deine Mitmenschen Dich wahr? Wie stehst Du im Leben und was drückst Du mit Deinem Körper/Deinen Worten wirklich aus? Wie nimmst Du Dich wahr?

Wie kannst Du Botschaften klar und deutlich übermitteln und auf den Punkt bringen, was Dir wichtig ist? Wie adressierst Du Botschaften, dass sie auch wirklich ankommen?

Was wir ausstrahlen, wirkt. Charisma kann für jeden etwas anderes sein. Das was allerdings immer wieder gleich ist, ist das, was das Charisma verhindert.

Ursprünglich haben die Griechen von "gottgegebener Gabe" gesprochen. Kurzum ein Mensch ist charismatisch oder er ist es nicht. Wir wissen heute jedoch: "Charisma kann man lernen". Charisma hat ganz viel mit der Wirkung eines Menschen zu tun und an der Wirkung kann man arbeiten. Jeder kann sein Auftreten verbessern.

„Das Handeln muss zur Persönlichkeit passen!“ Dementsprechend hat es etwas mit Authentizität zu tun. Charismatische Menschen haben einen eigenen Stil in der Art, wie sie auftreten, und können andere dadurch mitreißen.

Es gibt drei entscheidende Faktoren für Charisma:

1. authentische Ausdrucksfähigkeit
2. (Selbst-) Kontrolle
3. Sensible Beziehungsfähigkeit – dazu gehören auch Grenzen

**Vielleicht denkst Du einfach nur:**

**SO KANN ES AUF DAUER NICHT WEITERGEHEN!**

Du willst JETZT etwas tun, um

... nicht permanent um Aufmerksamkeit kämpfen zu müssen.

... nicht wieder völlig ausgepowert zu sein.

... nicht permanent Erklärungen abgeben zu müssen, damit Du das tun kannst, was für Dich richtig ist.

**Und Du wünschst Dir:**

Einfach mal wieder Klarheit spüren zu können.

Auch ohne viele Worte verstanden und wahrgenommen zu werden.

Deine Werte mit Lebensfreude auszustrahlen und dabei mehr Wertschätzung und Anerkennung zu bekommen.

# Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



## Inhalt des Retreats STRESSBEFREIT - CHARISMA:

Nur wer WIRKT, wird gesehen, gehört und verstanden. Welche Wirkung habe ich und was bekomme ich durch mein Gegenüber gespiegelt? Es braucht Mut bei sich selbst ehrlich hinzugucken und dann Veränderungen anzugehen. Ebenso braucht es Klarheit, anderen ein ehrliches Feedback zu geben. Dementsprechend ist das Retreat für alle Menschen, die sich selbst weiterentwickeln wollen, in Sprache, Haltung und vor allem ihrer Wirkung.

STRESSBEFREIT – CHARISMA ist ein Retreat für Menschen, die in ihren unterschiedlichen „Alltagsrollen“ authentisch und ausdrucksstark wirken wollen!

Wir schauen mit Dir hin: Wer bist Du in Deinen Rollen und bringst Du Deine Werte ins Leben ein? Welche Glaubenssätze stehen Dir im Leben im Weg, dass zu tun, was Du wirklich willst?

Das Retreat ist eine bunte Mischung aus mentalen Übungen, Körperarbeit und vor allem auch Ausdrucksarbeit. Dazu kommt Theorie, im Vordergrund steht vor allem Spaß und tiefes Erleben.

### Seminarleitung:

Martin Klas und Katharina Huber



**Retreat- Beginn:** am 13.01.2024 um 10 Uhr. Um entspannt anzukommen, empfehlen wir bereits um 9:30 Uhr vor Ort zu sein. Wir bitten um absolute Pünktlichkeit, weil wir um 10 Uhr beginnen.

**Ende:** 14.01.2023 um 16.30 Uhr.

**Retreatort:** Das Retreat findet in unseren Räumlichkeiten in der Wiedstraße 15, 50859 Köln statt. Dort gibt es nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen. Das Retreat findet ab 4 Teilnehmer bis maximal 8 Personen plus Seminarleitung statt.

**Übernachtungsmöglichkeit:** Hotel Goethe, Goethestraße 5, 50858 Köln-Weiden, +49(0)2234-74222, [info@hotel-goethe-koeln.de](mailto:info@hotel-goethe-koeln.de), ist 12 Minuten fußläufig vom Retreatort entfernt. Die Anreise zum Hotel kann mit dem PKW oder mit der Deutschen Bahn (Haltestelle Bahnhof Lövenich 2 Minuten zu Fuß zum Hotel) erfolgen.

**Zeitraum:** Samstag und Sonntag beginnen jeweils um 10 Uhr. Am Samstagabend ist „Open End“, das bedeutet, dass es kein festes Ende abends gibt. Wir sind dann fertig, wenn alle die entsprechenden Prozesse durchlaufen und für sich verinnerlicht haben. Nehmt Euch also für abends nichts Festes vor. Wir kümmern uns um ein Abendessen 😊.

**Kosten:** Die Kosten für das Retreat betragen 249 Euro.

## Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



Enthalten sind am Samstag das Mittagessen, ein Nachmittagssnack und das Abendessen sowie am Sonntag das Mittagessen und ein Nachmittagssnack sowie natürlich Getränke (Wasser, Tee und Kaffee). Das Essen wird vegetarisch aus biologischen Produkten lecker 😊 zubereitet. Zudem stellen wir alle Materialien, die benötigt werden.

Nicht im Preis enthalten sind die Übernachtungskosten. Im Hotel Goethe (s.o.) kostet die Übernachtung im Einzelzimmer ab 70 Euro pro Nacht incl. Frühstück. Wir bitten Dich darum, das Hotelzimmer bei Bedarf selbständig zu buchen.

**Anmeldung:** Anmeldeunterlagen bitte an unsere Adresse per Post oder eingescannt an

Betreff: **Retreat stressbefreit** zu senden.

**Schön, dass DU dabei bist und DICH weiterentwickeln willst!**

**Martin Klas und Katharina Huber**

# Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



Martin Klas

[achteDich.com](http://achteDich.com)

Wiedstraße 15

50859 Köln

Tel.: 0176-56954495

Email: [stressbefreit@gmail.com](mailto:stressbefreit@gmail.com)

## Anmeldung zum Retreat

Hiermit melde ich mich/nachstehende Person zur folgenden Veranstaltung an:

Seminar/Retreat: Rise up: **Charisma**

Datum: 13.+14.01.2024

Ort: Köln Lövenich

Wegen der Urkundenerstellung bitten wir um Blockschrift:

**Name:**

**Vorname:**

**Geb. Datum:**

**PLZ/Wohnort:**

**Straße/Hausnummer/Email:**

Die Teilnahmegebühren für das Retreat in Höhe von 249 Euro pro Person wurden am ..... auf das Konto: Martin Klas, BBBank, IBAN: DE02 6609 0800 0009 2465 33, BIC: GENODE61BBB überwiesen.

---

Die Anmeldung erfolgt zu den nachfolgend aufgeführten Teilnahmebedingungen, die ich zur Kenntnis genommen habe. Mit der Anmeldung verpflichte ich mich den Betrag in Höhe von **249 Euro** auf das oben genannte Konto zu überweisen.

Unsere Datenschutzerklärung findest Du unter <https://www.achedich.com> .

0 Ich habe die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden.

Ort/Datum:

Unterschrift:

# Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



## Teilnahmebedingungen

Bitte beachten Sie, dass für Ihre Teilnahme an Retreats/Seminaren, Aus- und Weiterbildungen bei achteDich.com die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen verbindlich gelten.

Wir erbringen unsere Leistungen Ihnen gegenüber ausschließlich auf dieser Grundlage:

### 1. Verbindliche Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung melden Sie sich verbindlich zu der ausgewählten Veranstaltung an. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Rechnung über die Teilnahmegebühr und Informationen über Anfahrt und Übernachtungsmöglichkeiten, für die Sie bitte auf eigenes Risiko sorgen. Die Nichtzahlung der Teilnahmegebühr gilt nicht als Abmeldung.

### 2. Warteliste

Falls die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, werden Sie durch Ihre Anmeldung automatisch auf die Warteliste gesetzt. Wir informieren Sie dann zeitnah, wenn ein Platz frei wird.

### 3. Widerrufsrecht

Gemäß dem „Widerrufsrecht bei Verbraucherverträgen“ (§ 355 BGB) sowie unter Berücksichtigung der Grundsätze für „Fernabsatzverträge“ (§ 312b BGB) gilt nach Anmeldung eine 14-tägige Widerrufsfrist. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist uns gegenüber in Textform oder durch Rücksendung der Seminarunterlagen zu erklären. Der Widerruf muss keine Begründung enthalten. Bei fristgerechtem Widerruf sind Sie an Ihre auf den Abschluss des Vertrages gerichtete Willenserklärung nicht mehr gebunden.

### 4. Stornierungsbedingungen

Eine Stornierung von einer Veranstaltung (Retreat/Seminar, Aus- und Fortbildungen) ist generell nur dann rechtswirksam, wenn dies vorab schriftlich erfolgt. Ein kostenfreier Rücktritt von Ihrer Anmeldung ist möglich, wenn Sie selbst einen Ersatzteilnehmer verbindlich stellen.

Für Retreats/Seminare

Die Stornokosten bei Abmeldung bis acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn 50 €, danach 50% und ab zwei Wochen vor der Veranstaltung 80% der Seminargebühr.

Die volle Seminargebühr wird auch bei Nichterscheinen des angemeldeten Teilnehmers ohne vorherige Abmeldung fällig.

Für Teilnehmer der Ausbildung und der 12-Wochen-Begleitung (innerhalb der Vertragslaufzeit) erheben wir für Absage eines Seminars bis zwei Wochen vor Seminarbeginn keine Stornokosten, ab zwei Wochen vor Seminarbeginn 50 €, und ab dem Tag der Veranstaltung 100 % der Seminargebühr.

Sollte es Ihnen einmal nicht möglich sein an einem Ausbildungsblock teilzunehmen, haben Sie - nach Verfügbarkeit der Plätze - die Möglichkeit, diesen Ausbildungsblock im darauffolgenden Lehrgang oder einer anderen von uns als gleichwertig erachteten Veranstaltung bei achteDich.com wiederholen.

Erfolgt die schriftliche Absage bis zwei Wochen vorher, fallen keine zusätzlichen Kosten für Sie an. Bei einer kurzfristigeren Absage berechnen wir jeweils eine Bearbeitungsgebühr von 50 €. Sollten Sie mehr als 50% der Termine verschieben, stellen wir eine zusätzliche Rechnung über 100 €.

### 5. Seminarausfall / Änderungsvorbehalt

Unsere Veranstaltungen finden als Präsenz- oder Online-Veranstaltungen statt.

Muss eine Veranstaltung aus Gründen, die achteDich.com nicht zu vertreten hat (wie z.B. kurzfristige staatliche oder regionale Änderungen bzw. Bestimmungen zur Abhaltung von Veranstaltungen), abgesagt werden, so besteht kein Anspruch auf Schadensersatz.

AchteDich.com behält sich vor, seine Veranstaltungen gegebenenfalls ganz oder teilweise online stattfinden zu lassen.

Wir sind berechtigt, notwendige inhaltliche, methodische und organisatorische Änderungen oder Abweichungen (z.B. aufgrund von Rechtsänderungen) vor oder während der Veranstaltung vorzunehmen, soweit diese den Nutzen der gebuchten Veranstaltung für den Teilnehmenden nicht wesentlich ändern.

Dies gilt auch, wenn bis 2 Wochen vor Seminarbeginn die Mindestteilnehmerzahl von 12 Teilnehmenden nicht erreicht wird.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann es in Einzelfällen vorkommen, dass wir die Veranstaltung – mit dem Einverständnis der Seminarteilnehmenden – durchführen, jedoch die angebotene Leistung – wo es sinnvoll ist – reduzieren oder die Teilnahmegebühr entsprechend erhöhen.

Im Krankheitsfall eines Referenten ist eine Vertretung durch einen aus Sicht von achteDich.com fachlich adäquaten anderen Referenten möglich. Besteht keine Möglichkeit einer solchen Vertretung, so kann ein Seminar bis spätestens drei Tage vor der Veranstaltung abgesagt werden; betrifft dies einen Teil einer Ausbildung, so wird dieser zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Ein Anspruch auf Schadensersatz entsteht nicht. Bitte beachten Sie auch, dass dies auch für von Ihnen gebuchte Hotelzimmer sowie Flug- oder Bahntickets oder ähnliche Kosten gilt, die Sie weiterhin tragen.

### 6. Zahlung der Teilnahmegebühr

Die gesamte Teilnahmegebühr ist mit der Buchung unverzüglich auf das Konto von Martin Klas zu überweisen. Die Kontoverbindung finden Sie in Ihrer Rechnung. Der Platz ist, wenn noch verfügbar, mit Eingang der Zahlung gesichert.

Ohne Zahlung ist eine Teilnahme an der jeweiligen Veranstaltung nicht möglich. Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich. Die Preise sind, wenn nicht anders vermerkt, in Euro und inkl. der jeweils gültigen MwSt. angegeben.

# Begleitung zur Stressbefreiung Premium Retreat STRESSBEFREIT



## 7. Vertraulichkeit der Daten/Datenschutz/Schweigepflicht

Alle Veranstaltungen von achteDich.com enthalten Theorieteile, Demonstrationen, Übungen, Supervision und Selbsterfahrung. Alle TeilnehmerInnen verpflichten sich, Informationen über die Personen, die sich im Rahmen von Veranstaltungen kennen gelernt haben, streng vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben. Ton- und Videoaufnahmen sind nicht erlaubt.

Ton- und Videoaufnahmen seitens der Teilnehmenden während der Veranstaltungen sind ohne ausdrückliche Erlaubnis von Seiten achteDich.com untersagt.

Bei einigen Veranstaltungen kann es zur Aufnahme der Teilnehmenden auf Fotos oder Videos kommen. Bitte beachten Sie, dass diese Aufnahmen zu Werbezwecken von achteDich.com verwendet werden können. Sollte dies der Fall sein, holen wir zu Beginn der Veranstaltung Ihr Einverständnis gesondert ein.

Angaben zur Verwendung der personenbezogenen Daten unserer Seminarteilnehmer durch achteDich.com bzw. zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Bestimmungen dieser Datenschutzerklärung.

## 8. Eigentumsvorbehalt und Nutzung von Lehrmaterial

Wir behalten uns bei allen Lieferungen von Seminarunterlagen das Eigentum bis zur vollständigen Erfüllung sämtlicher Zahlungsverpflichtungen durch Sie vor. Die Weitergabe an Dritte oder öffentliche Verbreitung oder Zugänglichmachung von Seminarunterlagen ist nicht zugelassen. Die Verwendung von Ideen und einzelnen Aspekten im Rahmen der eigenen Beratungs- und Trainingsarbeit ist mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts gestattet. Eine Nutzung oder Verbreitung in vollständiger Form oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet. Die im Rahmen der Weiterbildung zur Verfügung gestellten Dokumente werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind ausgeschlossen.

## 9. Haftung

Die Veranstaltungen von achteDich.com sind professionelle Selbsterfahrungs-, Aus- und Weiterbildungsseminare; sie können eine Therapie jedoch nicht ersetzen. Wer sich in Therapie befindet, sollte rechtzeitig mit seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten klären, ob die Teilnahme an den Seminaren oder Ausbildungen förderlich ist. Jede Person nimmt in eigener Verantwortung an unseren Veranstaltungen teil und macht aus evtl. Folgen der Teilnahme keinerlei Ansprüche geltend. Eine Haftung von achteDich.com als Veranstalter für die Teilnahmefähigkeit sowie gesundheitliche Belastbarkeit der Teilnehmer besteht nicht.

Für Unfälle auf dem Weg zu einer achteDich.com-Veranstaltung und im Veranstaltungsgebäude wird nicht gehaftet. Die Mitnahme von Tieren, wie z.B. Hunden, ist nicht gestattet.

## 10. Schlussvorschriften

- a. Ergänzungen oder Nebenabreden sind nur in schriftlicher Form gültig. Dies gilt auch für die Änderung oder Aufhebung der Schriftformklausel.
- b. Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen unwirksam oder undurchführbar sein oder werden, bleiben die übrigen Klauseln wirksam.
- c. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist, soweit gesetzlich zulässig, Köln.

Stand: Mai 2022