# War es das jetzt?

*Mein Leben nach der Rush-Hour des C-Levels*

DATUM **NEUES DATUM**

Montag, 5. April 2027, mittags
bis Donnerstag, 8. April 2027, mittags

ORT

Schloss Marbach, Tagungshotel & Event Location
DE-Öhningen am Bodensee
*Untersee, bei Stein am Rhein*

## THEMA



### *Wir sind frei, in jedem Lebensabschnitt unser Potential neu zu manifestieren.*

Unser Leben verläuft in Phasen. Trotz und mit unserer Eigenheit sind wir stark vom familiären Hintergrund und von gesellschaftlichen Normen geprägt. Als erfolgreich gilt oft, wer Herausforderungen, welche von aussen kommen, meistert.

Führungskräfte und UnternehmerInnen leisten oftmals ganz besondere Beiträge in ihren Unternehmen und Organisationen und sind über Jahre hoch fokussiert auf Erfolg und die Umsetzung strategischer Vorgaben. Nach Dekaden des Leistens holt uns dann die eigene Biologie zu uns selbst zurück und erinnert uns an das simple «Ich».

Wenn wir wach sind, wird uns klar, dass eine Lebensphase auf uns wartet, in welcher weder materielle Anerkennung noch gesellschaftliche Positionen oder volle Terminkalender für Zufriedenheit und Erfüllung sorgen. Stattdessen könnten wir eine Zeitqualität geniessen, die vollständig selbstbestimmt ist und doch keineswegs bedeutet, das Leben auf der Couch zu verbringen. Oft wird das Zulassen und die Vorbereitung einer ganz andersartigen Lebensphase in die Zukunft verschoben oder ganz verdrängt.

Doch genau der Übergang in die Phase des «jungen Altseins» ist höchst spannend und will vorbereitet sein. Wie wäre es, sich mit einer kommenden Lebensphase zu befassen, die im Kontrast zu vorherigen Lebensphasen wenig Zwang, dafür aber viel Raum und Zeit für ganz Persönliches bietet? Es lohnt sich hinzuhören und hinzuspüren und einen neuen Weg zu bahnen.

*Genau dafür bieten wir in diesem Retreat Zeit und Raum.*

## INHALT

Die lebenserfahrene Retreatleitung schafft ein Klima, sich inmitten von Gleichgesinnten in Ruhe auf einen Reflexions- und Visionsprozess einzulassen. Am idealen Rückzugsort am Bodensee konzentrieren wir uns auf uns selbst – mit Hilfe von Übungen (auch in der Natur), Gesprächen und visionärem Schreiben. Wir geben achtsam Impulse, welche ein Tor für Entdeckungen und neue Perspektiven für die nächste Lebensphase öffnen. Wählen Sie frei und heben Sie Ihre persönlichen Potentiale. Im besten Fall nehmen Sie handfeste Ansätze für die nächste, so andere Lebensphase mit.

*Wir heissen Sie herzlich willkommen!*

## RETREATLEITUNG



### Iris Uderstädt

*Erfahrene Coach & Achtsamkeitstrainerin in kommerziellen Organisationen und im Bildungswesen*

- Dipl. Sportwissenschaftlerin (DSHS Köln)
- Mehrere renommierte Ausbildungen im Coaching
- Mit eigener Firma: mindful@work
- Referenzen bei Grossfirmen wie Roche, McKinsey, Axa, BMW
- Geschäftsführerin von Awaris Schweiz

> *«Ich freue mich, Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu unterstützen.»*



### Axel Ritzberger

*Unabhängiger Verwaltungsrat und Coach für Führungskräfte*

- Dipl. Ing. FH (ZHAW, Winterthur)
- Executive MBA (Universität St. Gallen, HSG)
- Coaching-Ausbildung am IAP (ZHAW)
- 30 Jahre P&L-Verantwortung in internationalen Unternehmen, davon 17 Jahre als CEO eines global tätigen Familienunternehmens
- Berufliche Stationen bei Hilti, Sarna, Sika, Utz Gruppe
- Inhaber ritzberger GmbH, Coach & Advisor, www.ritzberger.ch

> *«Nach einem reich befrachteten Lebensabschnitt als CEO geniesse ich meine Selbständigkeit als gereifter Coach.»*

## PRAKTISCHES

**UNTERKUNFT**

Unterbringung in Schloss- oder Turmzimmern (Einzelnutzung) · 3 Übernachtungen inkl. Verpflegung (alkoholische Getränke extra) · www.schlossmarbach.de

**TEILNEHMENDE**

Mindestens 10, maximal 14 Personen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**KOSTEN**

| | |
|---|---|
| CHF 1'800.– | Retreatkosten – *zahlbar nach Teilnahmebestätigung* |
| ca. CHF 1'100.– | Unterbringung und Verpflegung – *direkt im Hotel zu begleichen* |

Stornierung Hotel und Retreat: bis 4. Januar 2027 (3 Monate vor Seminar) kostenfrei; bis 4. März 2027 (1 Monat vor Seminar) 50 % der Gesamtkosten; danach 100 % der Gesamtkosten.

**RÜCKFRAGEN & ANMELDUNG**
*gerne persönlich an*

**Iris Uderstädt**
info@mindfulatwork.ch
+41 79 800 84 22

**Axel Ritzberger**
ari@ritzberger.ch
+41 55 442 76 67