

# Selbstmanagement, Yoga und Meer

## Schlüsselkompetenz Selbstmanagement – mit Yoga und dem ZRM® in Rostock am Meer

„Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

Peter F. Drucker



Manche Menschen wollen sicher auftreten, manche sich mehr abgrenzen, manche mehr Sport machen, endlich abnehmen, effektiver lernen, Vorsätze umsetzen, besser mit Krisen umgehen können, ihren Geschäftszweck herausarbeiten und und und... Die Liste ließe sich beliebig erweitern. Eins ist stets gemeinsam: langfristige und wichtige Ziele. Wie sieht Ihr Ziel aus, das Sie bisher noch nicht erreicht haben?



Ogleich wir alle Ziele haben, fällt es nicht immer leicht dranzubleiben. Glücklicherweise lassen sich die dazu passenden Handlungspotenziale entwickeln. Und zwar systematisch. Das Zürcher Ressourcenmodell, kurz ZRM®, ist ein wissenschaftlich fundiertes Modell, das von Frank Krause und Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt wurde. Es berücksichtigt die neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zum menschlichen Lernen und Handeln. Anwendbar ist es auf nahezu alle Bereiche, wo menschliches Lernen und Handeln in wünschenswerter Weise gelingen soll.

Besuchen Sie daher den Grundkurs im ZRM® und erfahren Sie, wie viel Spaß es machen kann in der Gruppe Ziele zu entwickeln, die wirklich zu Ihnen passen. In diesem Kurs werden systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess miteinbezogen. Sie können im Kurs Schritt für Schritt ihre Selbstmanagementkompetenzen entwickeln, da es eine abwechslungsreiche Folge aus systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken geben wird.

Schauen Sie sich gerne hier ein kurzes Beispielvideo an:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=ideJm4BsskA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ideJm4BsskA&feature=emb_logo)

Darüber hinaus werden wir den Grundkurs mit Yoga-Elementen und Ernährungstipps kombinieren, da das körperliche Wohlbefinden und der Treibstoff erheblichen Einfluss auf unser Selbstmanagement haben.

Auf der nächsten Seite finden Sie Informationen, wie, wo und wann Sie den Prozess des ZRM®-Trainings erlernen können.

## **Wann und wo können Sie den Grundkurs zu welchen Konditionen besuchen?**

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der bekannten Personal Trainerin Karolin Heinemann (<https://www.personal-training-am-meer.de/>) in 18055 Rostock statt.

### **Wann?**

- Freitag, 22. Juli 2022 (14-20 Uhr - inkl. Pausen)
- Samstag, 23. Juli 2022 (9.30 – 19 Uhr - inkl. Pausen)
- Sonntag, 24. Juli 2022 (9 - 16 Uhr – inkl. Pausen)

Ihre Investition für den Kurs beträgt 749,- € (inkl. MwSt.). Der mehr als 15-stündige Grundkurs wird als Eignungsvoraussetzung für folgende ZRM-Zertifizierungslehrgänge am ISMZ Zürich anerkannt, da Volker Kleinert ein zertifizierter ZRM®-Trainer ist.

### **Wozu den Kurs ausgerechnet bei Karolin Heinemann und Volker Kleinert besuchen?**

**Volker Kleinert** ist ein Wandler zwischen den Welten: mentale Prozesse, körperliche Geschehnisse und Umfeld Gestaltung. Kurzum: Er setzt ganzheitliches Arbeiten wirklich um.

Damit dies gelingt absolvierte er zahlreiche Aus- und Fortbildungen (M. A. Workplace Health Management, Diplom-Verwaltungswirt (FH), Personalentwickler (IHK), zertifizierter Coach, Fachsportlehrer), Heilpraktiker für Psychotherapie, ZRM®-Trainer, u. a. m.) und folgt stets seinem Motto „Gute Leute besser machen“.



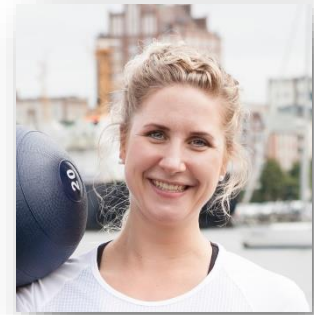
Seit fast 20 Jahren begleitet er Menschen und Unternehmen bei Veränderungsprozessen und sammelte zudem mehr als 15 Jahre Berufserfahrung bei der Polizei, wo er als Erstsprecher für Geisel-, Suizid- und Bedrohungslagen selbst auf ein funktionierendes Selbstmanagement angewiesen war und die theoretischen Erkenntnisse des ZRM® in der Praxis, unter Extrembedingungen erproben konnte.

Zudem unterrichtet er Studierende an der Hochschule im Bereich Selbstmanagement, entwöhnt Menschen vom Rauchen, gestaltet Gewichtsreduktionen und konnte bereits Sportler mit dem ZRM® zu zahlreichen Meistertiteln und Höchstleistungen führen. Gleichzeitig gelang es ihm auch schon mittels des ZRM® Unternehmensidentitäten aufzubauen, Hochleistungsteams zu formen und Führungskräfte unterstützen Ihrer Aufgabe gerecht zu werden.

**Karolin** und Volker lernten sich bei der Ausbildung zum Fachsportlehrer kennen. Davor hat Karolin Ernährungswissenschaften studiert.

Seit vielen Jahren lebt und arbeitet sie als hauptberufliche Personaltrainerin in Rostock und hilft Menschen dabei ihre gesundheitlichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

Karolin hat ebenfalls den Grundkurs im ZRM® besucht und verfügt über Erfahrung in der Arbeit mit dem ZRM®. In dem Kurs wird Karolin wissenschaftlich fundierte Ernährungstipps geben und Elemente des Yoga in Einklang mit dem ZRM® bringen.



Wollen Sie sich etwa die Chance auf diese großartige Fortbildung entgehen lassen?

Melden Sie sich gerne unter den folgenden Kontaktdaten an:

Gesundheits-Investment Volker Kleinert

E-Mail: [kleinert@gesundheits-investment.de](mailto:kleinert@gesundheits-investment.de)

Telefon: 0163/7607229



oder

Personal Training am Meer

Karolin Heinemann

E-Mail: [info@personal-training-am-meer.de](mailto:info@personal-training-am-meer.de)

Telefon: 0163/6037430

**KH**  
**PERSONAL TRAINING AM MEER**  
KAROLIN HEINEMANN