



Ein einzigartiges Seminar in Tirol

ZRM® mit Wandern und Reflexion: Selbstmanagement trifft Natur

Warum ZRM und Wandern?

Das **Zürcher Ressourcen Modell** [ZRM®] ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Stärkung des Selbstmanagements – entwickelt von Frank Krause und Maja Storch. Mit einem klaren Ziel vor Augen und gestützt auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse hilft ZRM®, nachhaltige Handlungskompetenzen aufzubauen. Das Besondere an diesem Seminar? Die Kombination aus **mentaler Arbeit und körperlicher Bewegung in der Natur**.

Das erwartet dich:

- **Selbstmanagement auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse:** Entwickle deine persönlichen Ziele und finde heraus, wie du sie nachhaltig in dein Leben integrierst.
- **Kombination von Theorie & Praxis:** Reflexion, Coaching, systemische Analysen – verknüpft mit Bewegung in der Natur, um Erkenntnisse direkt zu verankern.
- **Natur als Verstärker:** Bewegung in den Bergen fördert nicht nur die Verankerung neuer Denkmuster, sondern aktiviert auch deine inneren Ressourcen.

Besonderheiten dieses Seminars:

- **Kleingruppe mit max. 10 Personen:** Intensives Arbeiten, individueller Austausch.
- **Praxisorientiert & nachhaltig:** ZRM® verbindet kognitive Methoden mit praktischer Umsetzung.
- **Offizielle Grundkurs:** Der 15-stündige ZRM®-Grundkurs kann für weitere ZRM®-Zertifizierungen am ISMZ Zürich angerechnet werden.
- **Umfang der Wanderungen:** bis 12 Kilometer, bis zu 700 Höhenmeter, bis 4,5 Stunden Gehzeit.

Zielgruppe

Alle Personen, die das wirkungsvolle Zürcher Ressourcen Modell für sich nutzen und sich durch Bewegung in der Natur unterstützen lassen wollen.

Eckpunkte

Termin und Zeiten:

09.-13.09.2026 [Mittwoch bis Sonntag]

Anreise: ab 14:00 Uhr

Seminarstart: 16:00 Uhr

Seminarende: 11:00 Uhr

Ablauf:

Mittwoch: Kennenlernen, Logistik und Einstieg ins ZRM

Donnerstag - Samstag: Seminareinheiten & Wanderungen

Sonntag: Transfer in den Alltag & Abreise

Öffentliche Anreise: Zug bis Wörgl, Bus bis Wildschönau Mühltal

Unterkunft: Ferienhaus mit Doppelzimmerbelegung und Matratzenlager in Wildschönau Mühltal, Tirol, Österreich

Gruppe: max. 10 Teilnehmende

Investition: 1.490,00 € zzgl. UST **inkl.** Verpflegung in Selbstversorgung und Unterkunft im Doppelzimmer/Matratzenlager

Trainerteam:

Anna Langheiter: Internationale Trainerin, Coach, Autorin & Bergwanderführerin.

Volker Kleinert: ZRM®-Trainer mit Erfahrung im Coaching von Führungskräften, Spitzensportlern und Teams.

Anmeldung: [hier](#)

Online – Infoveranstaltungen: [hier](#)