

Zu mehr Lebensintensität FLIEGEN!

Leben in geistiger, körperlicher und seelischer Balance ist zu einer großen Herausforderung geworden. Oft finden wir uns in beruflichen und privaten Lebenskonstellationen wieder, die unsere persönlichen Bewältigungsstrategien überfordern, und unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Ich habe mir mit dem Training FLIEGEN! zur Aufgabe gemacht, Gruppen- und Einzelpersonen in langfristigen Veränderungsprozessen zu unterstützen, ihnen Möglichkeiten und Techniken des Sich-Wiederfindens, des Zu-Sich-Kommens näherzubringen, die sie dabei unterstützen, ihr Leben langfristig auf eine tragfähige, energetische und gesunde Basis zu stellen.

FLIEGEN! stärkt die Selbstverbundenheit und die Kompetenz der Selbstführung eines Menschen. FLIEGEN! stärkt das Vertrauen, auf unser eigenes Leben positiv Einfluss zu nehmen, es zu gestalten, uns selbst – gemäß unserer Lebensvisionen – zu verwirklichen. In schwierigen Situationen Handlungsmöglichkeiten zu verorten, und diese auch nutzen zu können, erfordert Selbstvertrauen und die Kompetenz der Selbstführung. FLIEGEN! zeigt Menschen wie sie ihre Lebensqualität, ihre Gesundheit, ihre Beziehungsfähigkeit und ihre Leistungskraft wieder auf ein anderes Niveau heben können.

Meine Kundinnen und Kunden finden körperbasiert zurück in eine authentische innere und äußere Wahrnehmungsfähigkeit. Sie finden so einen Weg, mit innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität, Stress oder Belastungen „besser“ (im Sinne von bewusster und achtsamer) umzugehen. Zugleich wird die Widerstandskraft, die Verbundenheit und Flexibilität gleichermaßen gestärkt, und Menschen lernen, wie sie auf „gesunde“ Art und Weise mit den Höhen und Tiefen, den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens umgehen und sich über die Dimension des Körpers eine höhere Lebensqualität erschließen können.

Ich verstehe mich in diesem Prozess als Copilotin mit dem Ziel, Menschen Impulse zu geben zu begleiten, dass sie ihr Leben (wieder) aktiv in die Hand nehmen, dass sie zu flexibler Gelassenheit, in eine gute Körperwahrnehmung finden und mehr Vertrauen in die in ihnen schlummernden Kräfte und Potenziale entwickeln.

FLIEGEN! richtet sich an Unternehmen und Einzelpersonen gleichermaßen und kann alleine, zu zweit oder auch in Gruppen mit einer beschränkten Teilnehmerzahl von 6 Personen gebucht werden.

In einem persönlichen Vorgespräch werden Ziele definiert, Erwartungen analysiert und Möglichkeiten abgesteckt. Der Trainingsablauf ist immer auf die Gruppe oder die Person abgestimmt.

Trainingsinhalte FLIEGEN!

FLIEGEN! ist ein interaktives Trainingsprogramm. Abhängig von den Beweggründen und Zielsetzungen, die in einem Workshop vor dem Training erarbeitet werden und davon, ob es sich um ein Einzel- oder Gruppentraining handelt, werden unterschiedliche Trainingsschwerpunkte definiert.

Freundschaft zum eigenen Körper im Sinne von Körperkommunikation bildet immer einen Fokus.

Verschiedenste Körperübungen fördern die Ausdrucksfähigkeit und Sinneswahrnehmung, Atemtrainings stärken die Regenerations- und Erholungsfähigkeit, kreatives Arbeiten unterstützt die Verarbeitung innerer Bilder, Prozesse des Schweigens vertiefen der Selbstwahrnehmung. Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit und Verschwiegenheit haben selbstverständlich oberste Priorität.

#### Trainingsdauer FLIEGEN!

Im Zuge des Workshops vor dem Training wird gemeinsam evaluiert, welcher Prozesszeitraum in Abstimmung mit den definierten Zielen für die Gruppe oder Sie als Einzelperson Sinn macht.

Trainings biete ich von minimal drei Stunden, bis maximal 3 Tage an. Insbesondere Wochenendtrainings schaffen Abstand vom täglichen Geschehen und fördern das Erleben eines positiven Flows.

#### Trainingsorte FLIEGEN!

FLIEGEN! ist ein Prozess des Neuordens, ein Prozess des Zu-Sich-Kommens. Dies gilt ebenso für Gruppen- wie für Einzelprozesse. Um sich wohl zu fühlen und in Entspannung finden zu können, ist eine angenehme Atmosphäre, ein angemessener „Container“, unerlässlich. Eine unmittelbare Anbindung zu Natur ist ganz besonders vorteilhaft.

Ich biete Ihnen eine Reihe von Wahlmöglichkeiten, die sowohl für Gruppen als auch Einzelpersonen geeignet sind

#### Trainingskosten FLIEGEN!

Die Kosten für ein Gruppen- oder Einzeltraining richten sich sowohl nach Trainingsinhalten und Trainingsdauer als auch nach den gewünschten örtlichen Gegebenheiten inkl. Bewirtungswünschen.

Sie erhalten eine transparente Kostenaufstellung, nach deren Freigabe eine verbindliche Terminbuchung stattfinden kann.

#### Mehr Information zu FLIEGEN!

Bei Interesse stehe ich Ihnen sehr gerne persönlich für weiterführende Information zur Verfügung. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

#### Kontakt:

T + 43 4276/48 180

F + 43 4276/48 180

E [message\(at\)evelin-lesjak.com](mailto:message@evelin-lesjak.com)

## Erfahrungsbericht!

Hier ein bewegender Bericht eines Kunden, der im Leben schon viel meisterte, sich jedoch irgendwann selbst aus dem Blick verlor.

„Bis zu meinem 40. Lebensjahr hatte ich den Eindruck, nichts könne mich umhauen. Meine Arbeit im mittleren Management eines Mittelstandsunternehmens machte mir trotz der vielen Arbeitsstunden, den ständig wechselnden Projekten und den damit verbundenen Veränderungen Spaß. Meine zwei Kinder erlebte ich selten als belastend, sie machten mir Freude, gemeinsam mit meiner Frau hatten wir das Gefühl etwas aufzubauen.

Erreichbarkeit und direkte Kommunikation waren für mich stets groß geschrieben, auch in der Freizeit. Das iPhone war immer in Reichweite und meine Frau unterstützte mich liebevoll, trotz ihres eigenen Jobs als Kindergärtnerin. Wir waren entschlossen, es irgendwann in die Selbstständigkeit zu schaffen und unabhängig zu sein.

Kollegen gegenüber, die von Erschöpfung sprachen, in Meetings auf geforderte Leistungen gereizt reagierten und sich über die Arbeitsbedingungen in der Firma beklagten, versuchte ich stets mit Verständnis zu begegnen, insgeheim belächelte ich sie. Ich fühlte mich nicht wie ein Hamster im Rad.

Irgendwann schlug es um. Es gab dafür keine konkreten äußeren Ereignisse – keine Schicksalsschläge in der Familie, keine Probleme mit den Kindern in der Schule oder sonstige Lebenskrisen. Dennoch viel mir auf, dass es mich zunehmend störte, dass die Kommunikation in der Firma immer mehr zu wünschen übrig ließ und auch keine Zeit mehr für ausreichende Rückmeldung oder Wertschätzung vorhanden war. Viele Projekte liefen parallel, es blieb keine Zeit, den Abschluss eines Projekts zu feiern, ich war schon mitten im nächsten. Es gab keinen Anfang und kein Ende mehr und ich begann daran zu zweifeln, ob ich mich tatsächlich noch „vorwärts“ oder vielmehr nur noch „seitwärts“ bewegte.

Meine Frau war die vielen Gesprächen zu wichtigen Projekten auch leid geworden, die Stimmung zu Hause war nicht mehr wie sie einmal war. Anfangs ignorierte ich das, ging zum Fußball mit Kollegen oder setzte mich lieber vor den Fernseher als an Fragen zu Schule, Urlaub, Großeltern teilzunehmen. Dies sorgte für Streitigkeiten, mir fehlte schlichtweg die Energie mich auch noch darum zu kümmern.

Meine Frau und meine Eltern schenkten mir zum Geburtstag dann das Training FLIEGEN! als Gemeinschaftsgeschenk. Anfangs war ich skeptisch und davon überzeugt, dass ich das nicht brauchen würde. Die Energie würde schon zurück kommen, die paar Pfunde zu viel, um die würde ich mich im nächsten Urlaub kümmern, und dass eine Beziehung mal ihre Durchhänger hatte war nach all den Jahren für mich normal.

Ich hatte die Entfremdung von meinem Körper, tatsächlich litt ich mittlerweile unter Bluthochdruck und schlief schlecht, nicht bemerkt. Wenn mir jemand erzählte, dass er glücklich sei, und ich in mich hineinhörte, fühlte ich mich irgendwie verschüttet. Die Bilder, die auftauchten waren 10 Jahre alt, der Körper nicht mehr als ein Vehikel, das mich durch mein Leben trug.

Dieses Gefühl ließ mich aufhorchen und ich beschloss doch noch, den Gutschein für FLIEGEN! einzulösen. Was ich an diesem Wochenende erleben durfte, war für mich sehr lehrreich und ungewöhnlich. Das Arbeiten an „Selbstbewusstsein“ in Form eines Sich-Selbst-Bewusst-Seins auf körperlicher und geistiger Ebene hatte ich so schon lange nicht mehr gespürt. Das Entspannen und Loslassen während der Körper- und Entspannungseinheiten auf der einen Seite war für mich ein hilfreicher Fingerzeig, dass auch ich wieder in ein bewusstes, glückliches, erfülltes und ausbalanciertes Leben zurück finden könnte.

Ich habe das Gefühl, wir haben in diesen zwei Tagen an einer Art „Brücke“ gebaut, die mich mit mir selbst verband, meinem inneren Kompass. Ich bekam wieder diesen erfrischten Zugang zu meinen persönlichen Grundhaltungen, wie ich es aus meinen 30igern kannte. Die Körperbehandlungen verstärkten dieses Echo, mein Körper gab mir wieder Resonanz.

In meinen Alltag konnte ich vieles mitnehmen, insbesondere die Atembetrachtungen für zwischendurch und die Massagen einmal wöchentlich. Beides ist für mich zur verlässlichen Methode geworden herauszufinden, wie es mir tatsächlich geht.

Ich nehme mir mehr Zeit für mich und meine Familie, setze Grenzen, indem ich meine persönlichen Grenzen wahre. Die Erreichbarkeit außerhalb der Dienstzeit habe ich auf ein Minimum reduziert und bin nun an dem guten Punkt, dass ich wieder ehrlich darüber nachdenke, wie es mittel- und langfristig weitergehen könnte. FLIEGEN! hat mir den Druck genommen, gleich große Entscheidungen treffen zu müssen. Es hat mich mit meiner eigenen Kraft verbunden, mir Muster und Glaubenssätze offenbart, die ich nun erkennen kann und an deren Reprogrammierung ich arbeite. Schritt für Schritt, mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Zuversicht.

Ich war letztes und dieses Jahr FLIEGEN! Dieses Intensivtraining ist für mich zu einem umfassenden Orientierungsprozess geworden, den ich mir einmal im Jahr gönne und den ich jeden Menschen nur ans Herz legen kann. Mit einmal ist es nicht getan, denn erst durch den wiederholten Prozess ist es gelungen, dass mein Körper den Wechsel Anspannung und Entspannung verinnerlichte.

Kurt H.  
Vielen Dank, Evelin!