

**Seminar Programm 2017**  
**Graz und Hermagor**

Titel	Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmer	Anmeldung per Mail bis
<b>G<sup>2</sup>- G'sund und G'schmackig!</b>	<b>23.04.2017 oder 11.11.2017</b>	€ 125,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 150,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	08.04.2017 bzw. 27.10.2017
<b>Konzentration auf das Wesentliche!</b>	<b>22.07.2017 und 23.07.2017</b>	€ 225,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 270,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	jeweils 09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	08.07.2017
<b>Power sucht Frau!</b>	<b>14.10.2017 und 15.10.2017</b>	€ 225,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 270,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	jeweils 09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	30.09.2017
<b>Spezialseminar I Selbstwert &amp; Selbstliebe!</b>	<b>30.09.2017</b>	€ 150,- / 130,- Euro für Frühbucher bis einschließlich 30.08.2017	Landhaus Knura, Khünburg 17, <b>Hermagor</b>	09:00 – 19:00 Uhr	min. 6	16.09.2017
	<b>01.12.2017</b>	€ 150,- / 130,- Euro für Frühbucher bis einschließlich 01.11.2017	Reininghausstrasse 13, 8020 <b>Graz</b>	bei Bedarf bis 20:00 Uhr	min. 6	17.11.2017
<b>Spezialseminar II Hand-Werkzeug!</b>	<b>24.11.2017 bis 26.11.2017</b>	280,- Euro / 250,- Euro für Frühbucher bis einschließlich 23.10.2017	Landhaus Knura, Khünburg 17, <b>Hermagor</b>	Fr ab 18:30 Sa 09:30 – 18:00 So 09:30 – 16:00	min. 6	10.11.2017
<b>Spezialseminar III * Mann &amp; Frau!</b>	<b>15.12.2017 bis 17.12.2017</b>	Frühbucher bis einschließlich 14.11.2017	Landhaus Knura, Khünburg17, <b>Hermagor</b>	Fr abends bis So nachmittags	min. 6*	02.12.2017

**Frühbucherbonus für Seminare im EKIZ:** (bis vier Wochen vor Seminarbeginn): € 125,- für Tagesseminare und €225,- für 2-Tagesseminare. Für EKIZ Mitglieder in Hermagor: € 105,- für Tagesseminare bzw. 190,- für 2-Tagesseminare.

\* Die Anmeldung zum Mann & Frau Seminar erfolgt **ausschließlich paarweise**, also eine Frau und ein Mann!! Es muss nicht Ihr Partner sein. Fragen dazu beantworte ich gern!

## Seminare 2017

---

### Tagesseminar – G<sup>2</sup>- Essen mit Genuss!

Essen bedeutet viel mehr, als nur das Knurren des Magens zu beenden. Da sollte viel Kraft und Energie drin sein, damit Sie die Aufgaben des Tages gut meistern können, damit Ihr Körper kräftig genug ist um sich gegen pathogene (krankmachende) Faktoren zu schützen und damit Ihr Geist tafrisch arbeiten kann. Die Macht der Lebensmittel – es wird Zeit diese für das eigene Wohlbefinden zu nutzen!

G<sup>2</sup> steht für G'schmackig und G'sund. Mir ist wichtig, dass mir mein Essen schmeckt, damit ich mich mit Vorfreude zum Tisch setze, weil ich weiß, dass mich jetzt ein Genuss erwartet. Und mein Essen muss mich gut ernähren, mich unterstützen und nicht belasten und müde machen. Wie das mit der Fünf Elemente Ernährung möglich ist, möchte ich Ihnen im Seminar zeigen.

Erfahren Sie in diesem Seminar mehr über die Hintergründe der Fünf Elemente Küche und vor allem praktische Hinweise und Tipps, wie Sie diese in Ihren Alltag auf Dauer integrieren können, damit Sie kraftvoll Ihren Tag meistern können.

Gleich vorab ein Literaturhinweis: Christiane Seifert, Die Fünf-Elemente-Küche.

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>23.04.2017</b> oder <b>11.11.2017</b>	€ 125,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 150,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	08.04.2017 bzw. 27.10.2017

**Beachten Sie den Frühbucherbonus: siehe 1. Seite!**

## Seminare 2017

---

### 2-Tagesseminar – Konzentration auf das Wesentliche!

Und täglich grüßt der Wahnsinn. Wir hetzen von Termin zu Termin und finden kaum noch einen Augenblick um durchzuatmen. Es gibt immer so wichtige Dinge, die noch erledigt werden müssen, bevor man sich selbst ein wenig Ruhe und Stille gönnt.

Im Alltagsgefecht geht der Fokus auf das WESENTLICHE im Leben oftmals verloren. Die Folge: Müdigkeit, Unzufriedenheit, Getriebenheit, Unlust, Leistungsabfall ... Krankheit.

Im Seminar erhalten Sie konkrete Hinweise um die Balance im Leben zu finden und zu halten.

Bereit?

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>22.07.2017</b> <b>und</b> <b>23.07.2017</b>	€ 225,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 270,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	jeweils 09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	08.07.2017

**Beachten Sie den Frühbucherbonus: siehe 1. Seite!**

## Seminare 2017

### 2-Tagesseminar - Power sucht Frau!

Beruf, Haushalt, Familie, soziales Engagement, gutes Aussehen, Gesundheit und Vitalität. Frauen von heute verlangen viel von sich selbst und auch die Gesellschaft erwartet viel. Um die Balance zwischen Energie verbrauchen und auftanken zu finden, braucht es Fingerspitzengefühl, manchmal das Loslassen von Gewohnheiten, Neugier und die Bereitschaft sich auf altbekannte und doch neue Wege zu begeben.

Im Seminar geht es darum, Dinge zu erkennen, zu sehen, wie wichtig die kleine Pause zwischendurch ist, dass in der Ernährung doch mehr steckt, wie man manchmal vermutet und dass kleine Bewegungseinheiten vieles erleichtern. Doch auch die eigene Gedankenwelt hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf unsere Kraft, unsere Energiereserven.

Mir geht es darum, Ihnen im Seminar Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie Gewohnheiten, Dinge, Muster im Leben finden können, die Sie vielleicht auch verändern möchten, um sich wohler zu fühlen und mehr Kraft und Energie für Ihren Alltag zu haben.

#### Zusatzinfo:

Der Ernährungspart im Seminar ist klein gehalten, er zeigt im Wesentlichen nur die Zusammenhänge auf. Entsprechend mehr über die „Fünf Elemente Ernährung“ erfahren Sie im Seminar „G<sup>2</sup> – Essen mit Genuss!“

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>14.10.2017</b> <b>und</b> <b>15.10.2017</b>	€ 225,- für EKIZ Mitglieder, Normalpreis € 270,-	Eltern-Kind-Zentrum Rotkreuzgasse 4, <b>Hermagor</b>	jeweils 09:00 – 17:00 Uhr	min. 6	30.09.2017

**Beachten Sie den Frühbucherbonus: siehe 1. Seite!**

## Seminare 2017

---

### Tagesseminar – Spezialseminar I

#### Selbstwert & Selbstliebe!

Dieses Spezialseminar beinhaltet zwei Schwerpunktthemen: Selbstliebe und Selbstwert und noch ein bisschen mehr!

Wir sind oftmals dahingehend erzogen worden, dass es wichtig ist, mit großem Selbstbewusstsein durch das Leben zu marschieren. Doch bleibt das eigene Ich dabei meist auf der Strecke. Sich selbst wertzuschätzen, sich selbst zu lieben kann eine unglaubliche Kraft im Leben hervorbringen! Einer positive Veränderung z.B. in den Bereichen Beruf, Berufung, Beziehungen steht dann nichts mehr im Weg.

#### Zusatzinfo:

Manche Dinge brauchen Zeit und die wird hier im Seminar gegeben. Und es wird so lange dauern, wie es nötig ist. ☺ Denn die Zeit vergeht hier wie im Flug.

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>30.09.2017</b>	€ 150,- / 130,- Euro für Frühbucher bis einschließlich 30.08.2017	Landhaus Knura, Khünburg 17, <b>Hermagor</b>	09:00 – 19:00 Uhr  bei Bedarf bis 20:00 Uhr	min. 6	16.09.2017
<b>01.12.2017</b>	€ 150,- / 130,- Euro für Frühbucher bis einschließlich 01.11.2017	Reininghausstrasse 13, 8020 <b>Graz</b>		min. 6	17.11.2017

**Beachten Sie den Frühbucherbonus: siehe 1. Seite!**

## Seminare 2017

### Tagesseminar – Spezialseminar II

#### Hand-Werkzeug zur Selbsthilfe!

**Gemeinsam mit Diana Zengerer!**

Alles was wir für Harmonie und Gesundheit in unserem Leben brauchen, liegt in unseren Händen – nutze sie!

**Seminarziele:** Erlernen einfacher und praktischer Handgriffe gegen die Wehwehchen des Alltages und die praktische Anwendung dieser, klare Hinweise für den täglichen Gebrauch des Erlernten, die persönliche Wahrnehmung trainieren, Begeisterung fürs Selbst-Tun entzünden, ...

**Aus dem Inhalt:** Praktische Übungen, Theoretisches Wissen u.a. aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Basenfußbad und Nierenwickel, Methoden und Techniken zur Gesunderhaltung des Körpers (Shiatsu, Japanischen Heilströmen, Holistic Pulsing und Yoga), ...

**Nutzen:** Nach dem Seminar können Sie für sich und ihre Familienmitglieder die erlernten Methoden anwenden, um Befindlichkeitsstörungen zu verbessern. Darunter fallen zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen usw.

**Hinweis:** Im Seminar werden Partnerübungen durchgeführt um die Wahrnehmung zu praktizieren. Durch diesen Austausch können die Teilnehmer einen tieferen Einblick in die vorgestellten Methoden erhalten. Durch das gegenseitige Geben und Nehmen wird eine tiefe Lernerfahrung ermöglicht. Fragen dazu beantworten wir gern.

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>24.11.2017 bis 26.11.2017</b>	280,- / 250,- Frühbucher bis einschließlich 23.10.2017	Landhaus Knura, Khünburg 17, <b>Hermagor</b>	Fr ab 18:30 Sa 09:30 – 18:00 So 09:30 – 16:00	min. 6	10.11.2017

## Seminare 2017

---

### Tagesseminar – Spezialseminar III

**Gemeinsam mit Ludwig Siedler!**

#### Mann & Frau!

Männer und Frauen reden anders, denken anders, fühlen anders. Ist ein aufrichtiges, liebevolles und wertschätzendes Miteinander damit überhaupt möglich? Ja, denn mit dem Wissen, dass wir unterschiedlich sind und der Annahme dessen, kann sich durchaus etwas Schweres in Leichtigkeit umwandeln. Denn Fakten können helfen zu verstehen und das eigene Handeln damit verändern.

Datum	Seminarbeitrag	Ort	Zeit	Teilnehmeranzahl	Anmeldung per Mail bis
<b>15.12.2017 bis 17.12.2017</b>	Frühbucher bis einschließlich 14.11.2017	Landhaus Knura, Khünburg17, <b>Hermagor</b>	Fr abends bis So nachmittags	min. 6*	02.12.2017

**\* Die Anmeldung erfolgt ausschließlich paarweise. Zu jeder Frau ein Mann und zu jedem Mann eine Frau 😊**

## Seminare 2017

---

### Anmeldemodalitäten für die Seminare

Die Anmeldung erfolgt per Mail unter [info@QM4you.at](mailto:info@QM4you.at). Bitte geben Sie Name, Rechnungsadresse und Telefonnummer bekannt.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie eine Rechnung über den Gesamtbetrag. Dieser ist sofort nach Erhalt ohne Abzug fällig. Eine Seminarteilnahme ist nur nach Entrichtung des gesamten Beitrages vor Seminarbeginn möglich.

### Allgemeiner Hinweis zu den Seminaren

In meinen Seminaren wird nichts präsentiert, außer Sie möchten der Gruppe Ihre Ergebnisse vorstellen. Es finden keine Rollenspiele statt und Sie müssen nicht über sich sprechen. Sie erhalten teilweise Aufgaben, die Sie im Seminar für sich erledigen können. Denn da haben Sie Zeit dazu, auch wenn die Muse manchmal fehlt, die Zeit ist da!

### Trainer:

**Diana Zengerer**, Shiatsu Praktikerin, Yoga Lehrerin, Energetikerin, <https://de-de.facebook.com/diana.zengerer>

**Ludwig Siedler**, Transformations- & Wirtschaftscoach, Ganzheitliche & mediale Lebensbegleitung, Energetische Wirbelsäulenbegradigung, [www.ludwig-siedler.at](http://www.ludwig-siedler.at)

**Für Fragen rund um mein Angebot stehe ich Ihnen gern telefonisch zur Verfügung!**

Änderungen vorbehalten!  
März 2017