

FOCUS DAYS

EIN SEMINAR FÜR KLAREN FOKUS IN
EINER WELT VOLLER ABLENKUNG

„Focus Days“ ist ein 2,5-tägiges Seminar für **Menschen, die im Alltag zwischen zahlreichen Aufgaben, ständiger Erreichbarkeit und digitalen Ablenkungen** stehen. Die Ziele des Seminars sind es, den eigenen Fokus zu stärken und Prioritäten bewusster zu setzen, um die Arbeit und das Leben wieder konzentrierter, gelassener und wirksamer zu gestalten.

Das Programm umfasst 2,5 Seminartage mit Übernachtung.

Mögliche Termine: 17.–19. März 2027 ODER 31. März–02. April 2027.

Es stehen verschiedene Unterkunfts-kategorien inklusive Vollpension zur Auswahl.

Ab 1.538,00 €/Person – für Seminarteilnahme und Logis

ZONE:ZWEI



Mag.ª (FH) Dagmar Baumgartner ist Achtsamkeitstrainerin ebenso wie treibende Kraft für Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeitsbewusstsein, zukunftsfähigem Wirtschaften und echtem Miteinander.
www.zonezwei.at/



Robert Baumgartner, MA, bringt seine Erfahrung in Strategie, Organisation, Marketing und Teamführung in die nachhaltige Weiterentwicklung des gemeinsamen Wirkens ein.
www.zonezwei.at/

TAG 1:

Eigene Muster erkennen

Reflektieren und erkennen, welche Gewohnheiten, Denkweisen und äußeren Faktoren den persönlichen Fokus beeinträchtigen.

TAG 2:

Fokus verstehen & Prioritäten bewusst setzen

Lernen, wie Aufmerksamkeit funktioniert, Setzen von Prioritäten und den Umgang mit Ablenkungen stärken.

TAG 3:

Transfer in den Alltag

Entwicklung einer persönlichen Fokus-Strategie, mit der das Gelernte nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.

BESONDERHEITEN

- Verbindung von Wissensvermittlung, Selbsterfahrung und praktischer Anwendung
- Die besondere Umgebung des IKUNA Naturresorts wird bewusst in das Seminkonzept integriert:
 - Achtsamkeitsübungen am Lagerfeuer
 - Reflexion in der Natur
 - Sinneswahrnehmungs-Übungen
- Kleine Gruppe, die einen intensiven Austausch ermöglicht und eine persönliche Lernatmosphäre schafft



IKUNA – EIN EINZIGARTIGER ORT FÜR SEMINARE

- Inspirierende, naturnahe Umgebung und Begegnungsorte wie die Campinglodge oder Lagerfeuerstellen, die zum gemütlichen Networking einladen
- Modernste technische Ausstattung in den lichtdurchfluteten Seminarräumen
- Attraktive Zusatzangebote wie außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten, genussvolle Verpflegung mit saisonalen und regionalen Köstlichkeiten sowie der umfassende Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, einem beheizten Außenbecken (Mai bis September) und einem eleganten, topmodernen Hallenbad

HIER GEHT'S
ZUR
BUCHUNG



WEITERE
SEMINARE
ENTDECKEN



Kontakt

Daniel Hochhuber | +43 664 8864 1415 | d.hochhuber@ikuna.at