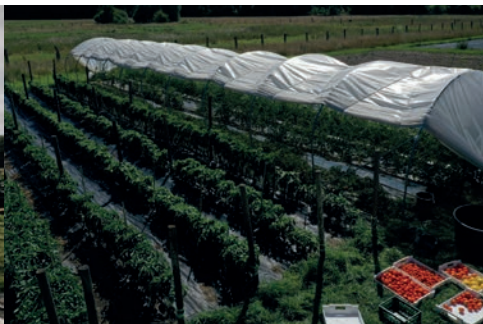




Was heute  
eilig ist,  
ist auch morgen  
noch eilig.

WORKSHOP:  
REGENERATION ERLEBEN –  
DIE 4 FAKTOREN DES  
ENERGIE-MANAGEMENTS





# Regeneration erleben – Die 4 Faktoren des Energie-Managements

Für viele Menschen in arbeitsintensiven Berufen fühlt sich das Leben manchmal wie ein Marathon an – voll mit Terminen, Aufgaben, Erwartungen! Kaum noch Zeit für die eigenen Bedürfnisse! Leistungsfähigkeit und Sinnstiftung bleiben auf der Strecke.

Wie wäre es, sich mit dem Team für 2 Tage bewusst auszuklinken? Raus aus der Hektik, rein in die Natur. Zur Ruhe kommen. Den Körper spüren, den Kopf frei machen, das Herz hören und neue Kraft sammeln.

*Der 2-Tages-Workshop: Ihre Mini-Kur für mehr Energie*

Inmitten der Natur erleben Sie eine erholsame Mischung aus Bewegung, Reflexion, Theorie und praktischen Übungen, die Sie sofort in Ihren Alltag übertragen können. Wir finden Lösungen auf die wichtige Frage: Wie schaffe ich es, leistungsfähig zu bleiben, trotz permanenter Veränderung und hohen Anforderungen?

# Workshop-Inhalte

- Die 4 Faktoren des Energiemanagements:  
Körper, Verstand, Emotionen, Sinn
- Übungen aus Qi Gong für Beweglichkeit, Muskelkraft  
und Entspannung
- Büropausen, die wirklich wirken
- Resilienz verstehen:  
Warum manche zerbrechen und andere wachsen?
- Ernährung ohne Energietiefs – und wie Wasser  
unser Denken schärft
- Singletasking statt Multitasking – warum  
„Eins nach dem anderen“ schneller macht
- Gesunde Meeting- und EMail-Kultur
- Wie unsere innere Haltung Energieverlust oder  
Energiegewinn bestimmt

## Zielsetzung

- Spürbar mehr Gelassenheit und Wohlbefinden
- Mehr Energie im Alltag – privat wie beruflich
- Werkzeuge für Resilienz und Stressabbau
- Nachhaltige Stärkung von Leistungsfähigkeit  
und Kreativität
- Ein paar Tage, die sich wie eine echte Auszeit anfühlen



# deep\_3 ist „Doing Things like Nature“.

Die Natur findet kluge Lösungen zu komplexen Herausforderungen. Mit unseren deep\_3 Trainings- und Workshop-Angeboten übertragen wir Ökosystemdenken auf Teams und Organisationen. Wir begleiten Sie und Ihr Team:

- wie würde die Natur eine HR-Strategie denken,
- das „Wir-Gefühl“ stärken – mit Team Building,
- einen Change-Prozess einleiten,
- das Thema Nachhaltigkeit erfolgreich implementieren?

**Wie wir das tun?** Gemeinsam tauchen wir tief ein in die Natur, lernen ihre Weisheit, die wichtigsten Prinzipien und übertragen dies auf Ihr Team, Ihre Strategie oder Ihre Organisation. Mit allen Sinnen herausfordernde Themen lösen. Kollaborativ, auf Augenhöhe, mit handfesten Ergebnissen.

**Wo wir das tun?** Auf Gut Haidehof – **dem Modell** für regenerative Landwirtschaft bei Hamburg. Alternativ gern auch in einer Location Ihrer Wahl.

Damit Workshops zu echter Veränderung führen, sprechen wir sowohl die kognitive als auch die erlebbare, fühlbare Seite an. Das beste Gemüse und Fleisch in Bio-Qualität im Haidehof nähren unsere Teilnehmenden.

**Wer Sie begleitet?** Die Gründerinnen von deep\_3, erfahrene Coaches und Organisationsberaterinnen Susanne Preiss und Christine Ziegelmayer sowie ggf. deren ausgebildete Co-Trainer.

**Was Ihnen das wert ist?** Für eine Gruppe bis 12 Teilnehmende + 1 Trainer:

1 Tag Messepreis: **2.500 €** / Regulärer Preis: **3.000 €**

2 Tage Messepreis: **4.800 €** / Regulärer Preis: **5.500 €**

(zzgl. Verpflegung, Raum, Technik sowie geltender MwSt.)

Gruppengröße: 13 - 120 Teilnehmer, Preise auf Anfrage.

Flexible Angebote, auch individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassbar.

Buchung + Kontakt: [susanne@deep3.de](mailto:susanne@deep3.de) oder [christine@deep3.de](mailto:christine@deep3.de)

Am besten  
← gleich  
buchen.



[www.deep3.de](http://www.deep3.de)

