



**Yachthotel Chiemsee \*\*\*\***

**Events am 13. – 15. April 2012  
und 2. – 4. Nov. 2012**



**Home**  
Die Idee  
Das Programm  
Spielregeln  
AGB



Peter Russenberger  
Mental Coach und  
Seminarleiter  
Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt / Anmeldung

## Endlich . . .

Ein Erlebnis- und Verwöhn-Wochenende für anspruchsvolle Alleinstehende in ausgewählten Top-Hotels in der Schweiz, in Deutschland und Österreich!

Spannung – Entspannung

Herausforderung – Geniessen

Interessante Menschen treffen

Verwöhnen und verwöhnen lassen

**. . . das ganze Leben!**

Möglich? Jetzt schon!

**Mentale Stärke Events für alleinstehende Damen und Herren ab ca. 45 Jahren**



## Die Idee

Die Anzahl Alleinstehender nimmt stetig zu. Für reifere Damen und Herren, die diesen Status oft nicht freiwillig halten und einen gewissen Standard pflegen ist es deshalb häufig nicht einfach, einen entsprechenden Urlaub, einen Anlass oder irgendwelche Aktivitäten unter Gleichgesinnten zu buchen.

Und weshalb? Ganz einfach: es **fehlten bisher** entsprechende Angebote.

Als mir dies auffiel, wollte ich das vorerst gar nicht wirklich wahr haben. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich in mir die Idee für diese Menschen selbst einen Raum zu schaffen, wo sie sich in einem geschützten Rahmen ungezwungen begegnen können. Respektvoll, stilvoll und ohne jegliche Verpflichtungen. Denn alleine bei Kerzenlicht in einem tollen Hotel zu Abend essen macht ja auch nicht wirklich Spass, von anderen Bedürfnissen ganz zu schweigen.

Unsere Events wollen das ändern, wollen jenen Alleinstehenden, die so was zu schätzen wissen, in einem ausgesuchten Hotel ein Verwöhn-Wochenende bieten, an dem man eine Menge Spass haben und noch was für sich lernen kann.

Menschen brauchen Menschen. Auf diese nicht allzu revolutionäre Einsicht komme ich nicht allein durch mein eigenes Alter, es wurde mir während meiner langjährigen Berufserfahrung immer wieder bestätigt. Die Bedürfnisse nach Austausch, guten Gesprächen, Begegnung mit interessanten Menschen, gemeinsam essen in stimmungsvollem Ambiente, lachen, tanzen und auch berühren und berührt werden, diese Bedürfnisse bleiben.

Der Gedanke, einen Mentale-Stärke-Event mit Arbeit auf der mentalen, seelischen und körperlichen Erfahrungsebene mit einem professionellen Team in einem entsprechenden Ambiente aufzustellen, liess mich

[Home](#)

**Die Idee**

[Das Programm](#)

[Spielregeln](#)

[AGB](#)

[Peter Russenberger](#)

[Mental Coach und](#)

[Seminarleiter](#)

[Unternehmens-](#)

[Philosophie / Team](#)

[Fachartikel und](#)

[Veröffentlichungen](#)

[Kontakt / Anmeldung](#)



schliesslich nicht mehr los.

Nun denke ich, ist die Zeit reif.

### Was Sie erwartet:

Unsere Events bieten Begegnungsinselfür Damen und Herren über ihrer Lebensmitte, wo die oben genannten Bedürfnisse in einem geschützten Rahmen stilvoll gelebt werden können – und mehr. Speziell **ausgewählte Übungen**, die durchaus auch Spass machen, lassen Sie schrittweise Ihre mentale Stärke seelisch, körperlich und geistig erleben. Und alles ohne irgendwelche Erwartungen erfüllen zu müssen!

Sie lernen die **Stärken und Möglichkeiten des Mentaltrainings** und die ersten Schritte der **Wellnessmassage** kennen (verwöhnen und verwöhnt werden). Sie hören **Vorträge** wie «Single - so what?». Unsere Events zeigen auch die Chancen eines Alleinstehenden und wie mit Elementen des mentalen Trainings diese Chancen wahrgenommen und auch umgesetzt werden können und dadurch wieder Wege frei werden für eine neue Beziehung. Sie erleben eine **Tanzparty** am Samstagabend mit Musik, die Sie mögen. Und all dies völlig verpflichtungsfrei und ohne Risiken. (→ Das Programm)

- Ausgesuchte Verwöhn-Hotels
- Einzelzimmer für alle
- Professionelle Leitung
- Keine Mitmach-Pflicht

Unsere «Spielregeln» sorgen dafür, dass zu jeder Zeit die persönlichen Grenzen garantiert sind und somit ein respektvoller und gleichwohl unkomplizierter Umgang untereinander möglich ist (→ Spielregeln).

Wir leben in einer sehr spannenden und wechselfollen Zeit. Ob wir die anstehenden Veränderungen als Krisen oder Chancen erleben hängt weitgehend von unserer Einstellung ab. Begünstigt sind die Menschen – wie immer in solchen Zeiten – die aktiv, offen und liebevoll ihren eigenen Weg gehen und dabei Schritt für Schritt ihre Eigenverantwortung übernehmen.

**Neugierig? - goenndirwas.komm!**

### Wichtig zu wissen

gönndirwas.com distanziert sich ausdrücklich von Partnervermittlungsinstituten, obwohl natürlich nicht auszuschliessen ist, dass sich Freundschaften – oder auch mehr – entwickeln können. Dies unterliegt weder unserer Kontrolle noch ist es das primäre Ziel des Anlasses. Sollten sich trotzdem zwei finden, so freuen wir uns mit ihnen.



## Das Programm

Ihr Event beginnt offiziell mit der Begrüssung freitags um 18.00 Uhr, anschliessend Abendessen. Ihr reserviertes Einzelzimmer können Sie ab 15.00 Uhr beziehen.

In der Begrüssung geben wir das Detailprogramm für das Wochenende bekannt, die für uns relevanten Hotelinformationen und stellen Ihnen unser Team vor. Wir erinnern an unsere „Spielregeln“ und klären bei Bedarf Unsicherheiten im Umgang mit den Spielregeln.

Wir legen Wert darauf, dass die in den Referaten behandelten Elemente auf allen drei Erlebnisebenen (Körper, Geist, Seele) unmittelbar erfahrbar werden.

**Geistig/intellektuelle Ebene:** Vorträge, Gespräche

**Emotional/seelische Ebene:** Praktische Übungen, Film, Tanzparty, Entspannung

**Physische Ebene:** Praktische Übungen, Massage, Essen, Wellness etc.

## Vorträge

Die Stärken und Möglichkeiten des Mentaltrainings  
Einführung in die Wellnessmassage (kurz)  
Single – so what?

Weitere mögliche Referate:  
Anspruch und Gelassenheit  
Kommunikation und Beziehung

## Praktische Übungen

Spielerische Übungen führen zu einem lockeren Umgang untereinander. Diese Spiele ermöglichen immer wieder neue Begegnungen. Spass haben, lachen, sich unterhalten sind ebenso angesagt wie sich selbst und den übrigen Teilnehmenden zu begegnen.

Home  
Die Idee  
**Das Programm**  
Spielregeln  
AGB

Peter Russenberger  
Mental Coach und  
Seminarleiter  
Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt / Anmeldung



### Wellnessmassage

Die Teilnehmenden lernen die ersten Schritte der Wellnessmassage unter fachkundiger Anleitung, 6-8 TN pro BerufsmasseurIn. Unser vielleicht sinnlichster Programmpunkt, egal, ob in der aktiven oder passiven Rolle. Lassen Sie sich überraschen!

Wichtig: Niemand muss was können! (ausser unsere BetreuerInnen...).

### Samstag Abend: Film und Tanzparty

Vor dem Abendessen sehen Sie einen Film. Nach dem Abendessen wird ein DJ Sie zum Tanzen auffordern, und zwar mit Musik, die Sie mögen (60-er, 70-er und 80-er Jahre). Zeit zum Abtanzen!

### Sonntag

Morgenmeditation, Übungen, die den Focus wieder mehr auf sich selbst richten, bspw. Atemübungen, Feldenkrais, Geführte Entspannung, Qi Gong, je nach Angebot bzw. Destination. Schlussübung: Energien zurücknehmen (Energie-Reinigungsritual). Mittagessen, Abreise.

**Kosten** für den Event im Yachthotel: ab € 955.—.

### Alles kann – nichts muss!

Obwohl der gesamte Anlass von A bis Z strukturiert ist, **besteht zu keiner Zeit eine Mitmach-Pflicht**. Unsere Übungen ermöglichen Ihnen Grenzen zu erfahren oder diese gar etwas auszudehnen. Dies soll sehr taktvoll und in eigener Schrittlänge geschehen dürfen, weshalb alle Übungen unter professioneller Begleitung stattfinden.

Ein **Wochenende für die (Be-) Sinnlichkeit**, vom exklusiven Ambiente bis zu den einzelnen Programmpunkten.

**goenndirwas.komm! Wenn nicht jetzt, wann dann?**



## Spielregeln

Wozu Spielregeln? Sie dienen in allererster Linie dem **Schutz der eigenen Privatsphäre**, so dass nie jemand sich für irgendetwas genötigt fühlt. Daher ist es für alle Teilnehmenden eine Frage der Ehre und der Selbstverständlichkeit, sich an die Spielregeln zu halten. Taktvoller Umgang, Respekt und das Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit sind die Leitmotive. Die Spielregeln ermöglichen somit einen unkomplizierten Umgang untereinander. Die Voraussetzungen für eine Teilnahme sind:

- Grenzen akzeptieren (die eigenen wie die des Gegenübers)
- Gute Gesundheit (wg. Körperkontakt bei der Massage)
- Die Teilnehmenden duzen sich während des Events und tragen sichtbar ein Namensschild (richtiger oder erfundener Vorname)
- Empfehlung: Titel, Funktionen, Biografie und Familiengeschichten bleiben zuhause

Die Teilnehmenden erheben keinerlei Ansprüche an andere Teilnehmende, den Gastgeber oder den Veranstalter, vor, während oder nach dem Anlass. Sie sind sich bewusst, dass sie für alles, was sie unternehmen bzw. unterlassen, die volle Verantwortung tragen und schliessen jegliche Haftungsansprüche gegenüber Dritten aus. Eine Anmeldung wird gültig durch die Bezahlung der Wochenendpauschale und dem Akzeptieren der Spielregeln und der AGB's.

## Wichtig zu wissen

gönndirwas.com distanziert sich ausdrücklich von Partnervermittlungsinstituten, obwohl natürlich nicht auszuschliessen ist, dass sich Freundschaften – oder auch mehr – entwickeln können. Dies unterliegt weder unserer Kontrolle noch ist es das primäre Ziel des Anlasses. Sollten sich trotzdem zwei finden, so freuen wir uns mit ihnen.

Home  
Die Idee  
Das Programm  
**Spielregeln**  
AGB

Peter Russenberger  
Mental Coach und  
Seminarleiter  
Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt / Anmeldung



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

- **Der Preis** unserer Events richtet sich nach Durchführungsort und Hotel und beinhaltet den Anlass, die Vollpension inkl. Pausensnacks und die ortsübliche freie Nutzung des jeweiligen Wellnessbereichs. Es kann nur die Pauschale gebucht werden. Tisch- und Bargetränke sind separat im Hotel zu begleichen.
- **Die Anmeldung** über Internet ist verbindlich. Die Reservation ist definitiv nach Eingang der Wochenend-Pauschale auf dem Konto von goenndirwas.com und dem Akzeptieren der Spielregeln und der AGB's.
- **Die Spielregeln** sind ein integrativer Teil der AGB. Nicht beanspruchte Leistungen werden nicht rückerstattet.
- Eine **Annullationskostenversicherung** ist obligatorisch. Kosten bei goenndirwas.com € 25.—.  
Bei **Rücktritt** gelten folgende Beträge als geschuldet: 45 – 30 Tage 30%, 29 – 15 Tage 50%, 14 – 7 Tage 75%, 6 Tage und weniger 100% des Rechnungsbetrages.
- **Bei Verhinderung** kann stellvertretend eine andere Person den gebuchten Platz einnehmen.
- **Bei kurzfristiger Anmeldung** muss der Betrag spätestens vor Event-Beginn auf dem Konto von goenndirwas.com eingegangen sein. Allfällige Bankspesen, sonstige Abzüge und ausserordentliche administrative Aufwände werden in Rechnung gestellt.
- Die **Mindest-Teilnehmeranzahl** ist 20. Muss ein Event aufgrund zu geringer Teilnehmer-Anzahl abgesagt werden, so können bereits bezahlte Anmeldungen einem anderen Event angerechnet werden

[Home](#)  
[Die Idee](#)  
[Das Programm](#)  
[Spielregeln](#)  
[Nächste Termine](#)  
**AGB**

Peter Russenberger  
Mental Coach und  
Seminarleiter  
Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt / Anmeldung



oder der einbezahlte Betrag wird vollumfänglich zurückbezahlt.

- Alle hier abweichenden Abmachungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung von Peter Russenberger, Geschäftsleiter der goenndirwas.com.
- Gerichtsstand ist CH-9500 Wil - es gilt Schweizer Recht.



## Peter Russenberger Mental Coach und Seminarleiter seit 25 Jahren

Peter Russenberger organisiert und begleitet jeden Event persönlich, hält Referate und führt Übungen durch.



22.08.1953

[Home](#)  
[Die Idee](#)  
[Das Programm](#)  
[Spielregeln](#)  
[AGB](#)

### Werdegang

In Bad Ragaz (CH) aufgewachsen und zur Schule gegangen; 1972 Eidg. Handelsdiplom an der Kantonsschule Sargans.

Mit 19 selbstständiger Tennislehrer (bis 1999). Spezialgebiet: Mentale Stärke Coach und Organisation von Tennisferienwochen in Ex-Jugoslawien, im Tirol und in der Toscana, insgesamt 148 Tenniswochen seit 1976.

Berufsauszeichnung 1991 in Rom: **European Pro of the Year** durch die USPTR (weltgrösste, amerikanische Tennislehrer-Organisation).

Autor des Lehrmittels „Grundlagen des Mentaltrainings“ (Basis Dr. Jim Loehr, USA) für die Klubschule Migros, den grössten Erwachsenenbildner in der Schweiz.

Autor diverser Artikel zum Thema Mentale Stärke.

Von 1999 – 2006 Schulleitungsmitglied der Klubschule Ostschweiz (10 Schulen) als Leiter Bereich Freizeit, Lehrgangverantwortlicher und Dozent für Mentale Stärke und Gesundheitsförderung. Anschliessend Leiter Prävention/Gesundheitsförderung in der ersten Schweizer Klinik für ambulante psychosomatische Behandlung und

**Peter Russenberger**  
**Mental Coach und**  
**Seminarleiter**  
Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt / Anmeldung

Rehabilitation mit Schwerpunkt Firmenschulungen.

2011 Gründung von goenndirwas.com.

## Weitere Angebote

Nebst Mentale Stärke Events für alleinstehende Damen und Herren in führenden Verwöhn-Hotels in der Schweiz, Deutschland und Österreich gibt es bei goenndirwas.com **weitere Angebote**, für die jeweils ein Vorgespräch bzw. eine Bedürfnisabklärung erforderlich sind:

- Individual-Coaching für Spitzensportler (Tennis, Ski alpin, Fussball 150 €/h)
- Individual-Coaching für beruflichen und privaten Kontext (150 €/h)

## Gruppenseminare:

- Mentale Stärke und Resilienz
- Ressourcen

## Vorträge:

- Mentale Stärke
- Ressourcen
- Stress mit Stress? - Warum Sie sich erholen sollten
- Burnout-Prävention

## Unternehmens-Philosophie

Fachkompetenz und ständige Weiterbildung alleine qualifizieren nicht für den Einsatz an einem unserer Events. Sie sind Grundbedingungen, ohne Frage. Die nicht wägbaren „soft factors“, die weichen Faktoren, der empathische, taktvolle Umgang, welcher einen befähigt allen Anwesenden auf Augenhöhe zu begegnen und schliesslich auf welcher Wertehaltung all dies basiert ist für mich entscheidend, ob jemand erfolgreich in unserem Team mitmachen wird.

Oder etwas einfacher ausgedrückt: Als Teilnehmende/r an unseren Anlässen dürfen Sie davon ausgehen, dass Sie von absoluten Profis betreut werden, dass diese eine gewisse Lebenserfahrung mitbringen und wissen, dass ein respektvoller und wohlwollender Umgang untereinander letztlich für alle Beteiligten einen Mehrwert darstellt.

Das sind auch Kriterien, welche unsere Partner-Hotels erfüllen. Als Gast soll es Ihnen nicht auffallen, von welchem Team – goenndirwas- oder Hotel-Team – Sie gerade bedient werden. Sie befinden sich schliesslich auch an einem Verwöhn-Wochenende . . .

Home  
Die Idee  
Das Programm  
Spielregeln  
Anmeldung  
[AGB](#)

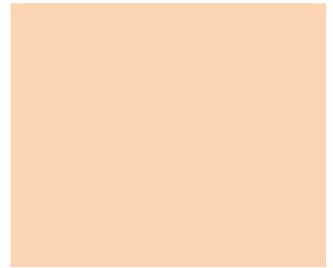
Peter Russenberger  
Mental Coach und  
Seminarleiter  
**Unternehmens-  
Philosophie / Team  
Fachartikel und  
Veröffentlichungen  
Kontakt /  
Anmeldung**



Fachartikel und Veröffentlichungen zum Thema Mentale  
Stärke von Peter Russenberger

finden Sie zum Runterladen auf

<http://goenndirwas.com/de/fachartikel-22>



## Kontakt / Anmeldung

[www.goenndirwas.com](http://www.goenndirwas.com)

Kontakt: [info@goenndirwas.ch](mailto:info@goenndirwas.ch)  
Waldeggstrasse 22 · CH-9500 Wil

Telefon +41 (0)71 912 48 88  
Mobile +41 (0)79 470 34 18