

---

## Wenn es für dich an der Zeit ist:

... endlich die **Bremse** zu deinem ganzheitlichen Erfolg zu **lösen** und dir nicht länger selbst im Weg zu stehen

... dass du dich endlich WIRKLICH gut um dich kümmerst, weil du das "**Geschenk Leben**" schätzt und **nutzen** willst

... bereits begangene **Fehler nicht zu wiederholen** und du auch nicht länger Raubbau an deiner Gesundheit im Bereich Körper, Geist, Seele sowie in deinen Beziehungen betreiben willst

... weil du **neugierig** bist, was du alles **erreichen kannst**, wenn du sorgfältig mit deiner Zeit und deiner Kraft umgehst

... **dann mach dich mit mir auf den Weg!**

**Hier kriegst du geballtes Wissen,  
Erfahrung und persönliche  
Betreuung!**

---

## Chryselda Pedarnig

Aus meiner Berufslaufbahn als selbstständige Tonmeisterin, wissenschaftliche Mitarbeiterin (Uni Wien), Meteorologin und nicht zuletzt durch meine selbstständige Arbeit als Mentaltrainerin, Supervisorin, Referentin, (Hypnose-)Coach und Beraterin habe ich die Erfahrung, die Methoden sowie ein Gespür für die vielen Herausforderungen, die Menschen mit (Selbst-)Führung bewältigen dürfen.

Unser Ziel ist es, dass du mit deinem persönlichen Methodenkoffer all deine Herausforderungen meistern kannst - mit dem Wissen, dass du optimal für dich sorgst!

**Buche deine Chance zum Self-  
Leadership für alle Lebenslagen direkt  
im Lucknerhaus**

Chryselda Pedarnig (Praxis Oberstüberl OG)  
Andrä-Kranz-Gasse 7 in 9900 Lienz  
[chryselda@oberstueberl.at](mailto:chryselda@oberstueberl.at)  
0650 609 72 55

[www.oberstueberl.at](http://www.oberstueberl.at)  
[www.hypnose-lienz.at](http://www.hypnose-lienz.at)



Du erfährst unterschiedliche Herausforderungen in deinem Leben und möchtest in Ruhe und Balance alles schaffen?

Egal, ob du gerade beruflich oder privat bzw. in all deinen Rollen gefordert bist - die hier erlernten Fähigkeiten machen den Unterschied zwischen Erfolg und „ausbrennen“ oder „sich verlieren“.

- 3 Intensive Workshops
- angeleitete Selbsterfahrung
- 1 inkludiertes Einzelcoaching vor Ort
- Rabatt auf 1 weitere Coachingeinheit
- Traumhafte Unterkunft und Küche

## Das erwartet dich

Eingebettet in traumhafter Kulisse am Fuße des Großglockners und fantastisch mitbetreut vom Team des Alpengasthofs Lucknerhaus erarbeiten wir uns in 3 intensiven Workshops alles was du brauchst.

Wir räumen mit vielen bremsenden Gedankenmustern und sonstigen Mythen auf und lernen ein gutes Zeit- und Kraftmanagement. So finden wir praktische Antworten auf die Frage „Wie schaffe ich alles, was mir wichtig ist?“.

Zusätzlich zu den Workshops kriegst du Gedankenexperimente und Aufgaben für dein Selbststudium - zu erfahren inmitten dieser herrlichen Kulisse und weiters zuhause. Für deine Selbsterfahrung vor Ort bist du allein, wenn du es sein möchtest. Du hast mich als Coach aber auch greifbar, wenn du Unterstützung brauchst.

Mit einer im Preis inkludierten persönlichen Coaching-Einheit vor Ort bekommst du alles Nötige mit, um deinen Weg zu beschreiten. Eine optionale weitere Einheit ca. 10 Tage später erhältst du zum vergünstigten Preis.

## Ungefährer Zeitplan

1. Workshop-Tag: Treffpunkt um 13 Uhr 30 im Alpengasthof Lucknerhaus (Check-In).

Nachmittag: Workshop 1 (3 h)  
Einzelsbsterfahrung (2 h)  
Coaching/Freizeit/Abendessen  
Abend: Reflexion, gemütl. Ausklang  
-----

2. Workshop-Tag: Frühstück, dann

Vormittag: Workshop 2 (3 h)  
Einzelsbsterfahrung (2 h)  
Freizeit/Mittagessen  
Nachmittag: Workshop 3 (3 h)  
Einzelsbsterfahrung (2 h)  
Coaching/Freizeit/Abendessen  
Abend: Reflexion, gemütl. Ausklang  
-----

3. Workshop-Tag: Frühstück, dann

Vormittag: Reflexion und Schlussrunde  
restliche Einzel-Coachings  
  
Workshop-Ende

Weitere Einzelcoachings zum verfeinern und festigen nach Absprache live oder per Zoom.

## Das Angebot

### Selfleadership für alle Lebenslagen

= Workshop & Unterkunft mit HP

- 2 Nächte inklusive Halbpension
- 3 praktische Workshops
- geführte Selbsterfahrung
- Einzel-Coaching
- freie Zeit

Komplettpreis **€ 662,-**  
pro Person im EZ mit HP

### Frühbucherpreis:

Buche verbindlich bis einschließlich 30.4.2025 und erhalte einen **Rabatt** von **10%** auf dein Paket!

**ACHTUNG: max. 5 TeilnehmerInnen!!!**

Früh buchen (direkt im Lucknerhaus)  
zahlt sich also doppelt aus!