

## Wer leitet das Seminar?



ANJA TERMÖLLEN

Homepage:  
<https://at-fit.de/>



DR. BURKHARD  
BENSMANN

Homepage:  
<https://ld21.de/>

## Veranstalterin

Anja Termöllen business fitness  
Rolandstr. 7A 49078 Osnabrück  
Telefon 0541 – 406 59 855  
Mobil 0172 – 28 47 960  
E-Mail [at@anja-termoellen.de](mailto:at@anja-termoellen.de)  
SteuerNr. 66/103/11270

## Warum sollten Sie gerade jetzt dabei sein?

Nutzen Sie die besondere Atmosphäre von Lanzarote, um kraftvoll in das neue Jahr zu starten. Nehmen Sie die Gestaltung Ihres Lebenswegs wieder selber in die Hand und nutzen Sie den Frühbucherpreis (bis 31.10.2024).

## Wann findet das Seminar statt?

Start: Montag, 13. Januar 2025, 09:00 Uhr

Ende: Mittwoch, 15. Januar 2025; gegen 16:00 Uhr beenden wir den gemeinsamen Teil.

**Zur Anmeldeseite:**  
[https://at-fit.de/sf2025\\_anmeldung/](https://at-fit.de/sf2025_anmeldung/)



## WIRKSAM HANDELN DURCH SELBSTFÜHRUNG:

KLARE VISION, ATTRAKTIVE ZIELE,  
ACHTSAMER UMGANG

Drei intensive Seminartage auf Lanzarote:  
13.-15. Januar 2025

*Das Seminar auf Lanzarote zielt darauf ab, Privatpersonen und Führungskräfte in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.*

*Durch eine Kombination aus Achtsamkeit, Fitness, Selbstwirksamkeit und Leadership Development sollen die Teilnehmer ihre innere Klarheit und Stärke finden und nachhaltig in ihren Alltag integrieren.*

*Lanzarote, mit seiner einzigartigen Landschaft und inspirierenden Umgebung, bietet den idealen Rahmen, um fernab des Alltags neue Perspektiven zu gewinnen und sich zu fokussieren.*

*Anja Termöllen und  
Dr. Burkhard Bensmann*

## Für wen ist dieses Seminar genau passend?

Sie sind beruflich und privat stark engagiert – aber auch gestresst. Deshalb wollen Sie wieder stärker Ihr Leben wieder selber gestalten.

Sie benötigen Impulse zur Selbstmotivation und praxistaugliche Methoden und Instrumente zur Selbstführung.

Sie wollen bewusst neue und Perspektiven für Ihren weiteren Lebensweg gewinnen.

## Warum findet das Seminar auf Lanzarote statt?

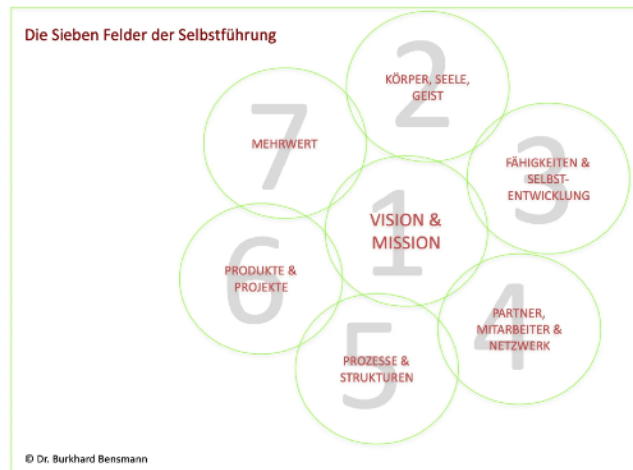
Grandiose Geografie: Die Vulkaninsel mit ihren subtilen Farbschattierungen zieht uns in den Bann. Und erlaubt uns, Abstand von unserem Alltag zu gewinnen.

Inspirierende Kultur: Lanzarote bietet eine breite und bunte kulturelle Palette. Die Kreativität überträgt sich, wir können uns mit neuen Ideen aufladen.

Achtsam fit: Nicht ohne Grund finden auf der Insel internationale Sportereignisse statt. Im Rahmen des Seminars nutzen wir die Insel, um Achtsamkeit und Fitness zu fördern.

## Welche Inhalte bieten wir?

- Sie gewinnen neue Ideen und Tipps für Ihren Alltag.
- Mit unserer Unterstützung entwickeln Sie Ihren eigenen Fahrplan zu mehr persönlicher Wirksamkeit und Zufriedenheit.
- Sie checken sich mit dem erprobten Modell der Sieben Felder der Selbstführung:



## Wie hoch ist die Teilnahmegebühr?

Der Frühbucherpreis für verbindliche Anmeldungen bis einschließlich 31.10.2024 beträgt € 999,00 zzgl. 19% MwSt. = € 1188,81. Die reguläre Teilnahmegebühr für verbindliche Buchungen ab dem 01.11.2024 beträgt € 1200,00 zzgl. 19% MwSt. € 1428,00.

Bei Absagen nach dem 01.12.2024 berechnen wir eine no-show-Gebühr in Höhe von 50% des zuvor gezahlten Rechnungsbetrages und erstatten entsprechend. Bei Absagen nach dem 15.12.2024 können wir keine Erstattung gewähren – senden Sie uns doch in diesem Fall gerne eine Vertretung.

In der Teilnahmegebühr sind neben den Seminarmaterialien die angebotenen Getränke und Snacks für die Einheiten im Seminarraum enthalten; Unterkunft und weitere Verpflegung buchen und zahlen die Teilnehmer separat – diese sind nicht Bestandteil des Seminarpreises. Wir geben Empfehlungen für Unterkünfte und unterstützen mit Tipps für den Aufenthalt auf Lanzarote.

Wenn Sie sich mit mehreren Personen anmelden wollen, dann sprechen Sie uns wegen Sonderkonditionen an.

Änderungen, speziell des Inhalts und des Ablaufs, vorbehalten.

**Zur Anmeldeseite:**

**[https://at-fit.de/sf2025\\_anmeldung/](https://at-fit.de/sf2025_anmeldung/)**