

*Ein einzigartiges Seminar vom 24. bis 28. September 2025 in Tirol*

## **ZRM® mit Wandern und Reflexion: Selbstmanagement trifft Natur**

### **Warum ZRM und Wandern?**

Das **Zürcher Ressourcen Modell** [ZRM®] ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Stärkung des Selbstmanagements – entwickelt von Frank Krause und Maja Storch. Mit einem klaren Ziel vor Augen und gestützt auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse hilft ZRM®, nachhaltige Handlungskompetenzen aufzubauen. Das Besondere an diesem Seminar? Die Kombination aus **mentaler Arbeit und körperlicher Bewegung in der Natur**.

### **Das erwartet dich:**

- **Selbstmanagement auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse:** Entwickle deine persönlichen Ziele und finde heraus, wie du sie nachhaltig in dein Leben integrierst.
- **Kombination von Theorie & Praxis:** Reflexion, Coaching, systemische Analysen – verknüpft mit Bewegung in der Natur, um Erkenntnisse direkt zu verankern.
- **Natur als Verstärker:** Bewegung in den Bergen fördert nicht nur die Verankerung neuer Denkmuster, sondern aktiviert auch deine inneren Ressourcen.

### **Besonderheiten dieses Seminars:**

- **Kleingruppe mit max. 12 Personen:** Intensives Arbeiten, individueller Austausch.
- **Praxisorientiert & nachhaltig:** ZRM® verbindet kognitive Methoden mit praktischer Umsetzung.
- **Offizielle Grundkurs:** Der 15-stündige ZRM®-Grundkurs kann für weitere ZRM®-Zertifizierungen am ISMZ Zürich angerechnet werden.

### **Zielgruppe**

Alle Personen, die das wirkungsvolle Zürcher Ressourcen Modell für sich nutzen und sich durch Bewegung in der Natur unterstützen lassen wollen.

## Eckpunkte

### **Termin und Zeiten:**

Mittwoch 24.09.2025 ab 16:00 Uhr – Sonntag 28.09.2025 bis 11:00 Uhr [5 Tage]

### **Ablauf:**

24.09.2025: Anreise & gemeinsamer Einstieg am Abend

25. – 27.09.2025: Seminareinheiten & Wanderungen

28.09.2025: Transfer in den Alltag & Abreise

**Öffentliche Anreise:** Zug bis Wörgl, Bus bis Wildschönau Mühltal

**Unterkunft:** Ferienhaus mit Doppelzimmerbelegung in Wildschönau Mühltal, Tirol, Österreich

**Gruppe:** max. 12 Teilnehmende

**Investition:** 1.290,00 € zzgl. UST **inkl.** Verpflegung in Selbstversorgung und Unterkunft im Doppelzimmer

**Trainer:in:** Anna Langheiter: Internationale Trainerin, Autorin & Bergwanderführerin.

Volker Kleinert: ZRM®-Trainer mit Erfahrung im Coaching von Führungskräften, Spitzensportlern und Teams.

**Anmeldung:** [hier](#)

**Online - Infoabende:** Do. 13.02.2025, 17:30 – 18:30 Uhr, [Anmeldung und Infos](#)

Mo. 24.03.2025, 11:00 – 12:00 Uhr, [Anmeldung und Infos](#)