

Ein einzigartiges Seminar in Tirol

# ZRM<sup>®</sup> mit Wandern und Reflexion: Selbstmanagement trifft Natur

## Warum ZRM und Wandern?

Das **Zürcher Ressourcen Modell** [ZRM<sup>®</sup>] 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<sup>®</sup>, 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. 10 Personen:** Intensives Arbeiten, individueller Austausch.
- **Praxisorientiert & nachhaltig:** ZRM<sup>®</sup> verbindet kognitive Methoden mit praktischer Umsetzung.
- **Offizielle Grundkurs:** Der 15-stündige ZRM<sup>®</sup>-Grundkurs kann für weitere ZRM<sup>®</sup>-Zertifizierungen am ISMZ Zürich angerechnet werden.
- **Dauer der Wanderungen:** bis 12 Kilometer und bis zu 700 Höhenmeter.

## 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:**

09.-13.09.2026, Mittwoch ab 14:00 Uhr Anreise/ ab 16.00 Uhr Seminarstart – Sonntag  
11:00 Uhr Seminarende [5 Tage]

### **Ablauf:**

Mittwoch: Anreise & gemeinsamer Einstieg am Abend  
Donnerstag - Samstag: Seminareinheiten & Wanderungen  
Sonntag: Transfer in den Alltag & Abreise

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

**Unterkunft:** Ferienhaus mit Doppelzimmerbelegung und Matratzenlager in Wildschönau  
Mühlal, Tirol, Österreich

**Gruppe:** max. 10 Teilnehmende

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

### **Trainerteam:**

Anna Langheiter: Internationale Trainerin, Coach, Autorin & Bergwanderführerin.  
Volker Kleinert: ZRM®-Trainer mit Erfahrung im Coaching von Führungskräften,  
Spitzensportlern und Teams.

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

**Online – Infoveranstaltungen:** [hier](#)