

LEADERSHIP IN BALANCE: EIN NATURRETREAT FÜR SELBSTFÜRSORGE UND RESILIENTES FÜHREN

Seminarleitung: Mag. Natascha Kropiunik

27. – 30. April 2026

Schloss Wartegg, Rorschacherberg am Bodensee



Veranstalterin

Trigon Entwicklungsberatung, Syntaktisch-hypnosystemische Beratung von
Mensch, Organisation und Gesellschaft GmbH Luzern

trigon.luzern@trigon-schweiz.ch | www.trigon-schweiz.ch



Leadership in Balance: Selbstfürsorge und innere Ruhe für resilientes Führen

Ein exklusives 4-Tage-Naturretreat am Bodensee: Ihre inneren Stärken aktivieren, stressresilient handeln und Balance finden.

Das Retreat – Raum für Wachstum und Balance

Im oft fordernden Berufsalltag, geprägt von hohen Erwartungen und schnellen Entscheidungen, verlieren viele Menschen die Verbindung zu ihren inneren Potentialen und Ressourcen. Die Folge: Wir handeln reaktiv, fühlen uns von äußeren Anforderungen gesteuert und vergessen, auf uns selbst zu achten. Dieses exklusive Naturretreat lädt Sie ein, innezuhalten und Ihre vorhandenen Stärken und Ressourcen wieder bewusst wahrzunehmen. Ein zentraler Schwerpunkt liegt dabei auf Selbstfürsorge – dem bewussten und achtsamen Umgang mit sich selbst, um innere Ruhe und Klarheit zu finden.

Im geschützten Raum der Natur erfahren Sie, wie Sie:

- Stress in wertvolle Signale verwandeln und ihn als Einladung zur Selbstfürsorge verstehen
- Ihre innere Balance stärken, um auch in herausfordernden Situationen gelassen und lösungsorientiert zu bleiben
- Selbstfürsorge als Führungsressource etablieren
- und Resilienz sowohl für sich selbst als auch für Ihre Organisation fördern können

Durch gezielte Methoden, Reflexionen und die Kraft der Natur schaffen Sie Zugang zu Ihren inneren Potenzialen und entwickeln Ansätze, die Sie nachhaltig in Ihren beruflichen Alltag integrieren können.

Schloss Wartegg, eingebettet in die sanften Hügel über dem Bodensee, bietet den perfekten Rahmen für diese Erfahrung. Die Weite des Panoramas öffnet den Blick für neue Perspektiven, während der weitläufige Schlosspark, der private Badesteg und die umliegende Natur dazu einladen, achtsam in den Moment einzutauchen.

Erfahrungsräume

- Finden Sie wieder einen bewussten Zugang zu Ihren Ressourcen und erleben Sie, wie Selbstfürsorge Ihre Resilienz stärkt
- Lernen Sie Techniken der Selbstregulation und Achtsamkeit, die Sie sofort umsetzen können
- Stärken Sie Ihre innere Klarheit und entdecken Sie kreative Möglichkeiten, wie Sie Stressoren neu bewerten und positiv nutzen können
- Nutzen Sie Ihre persönliche Balance, um auch in Ihrem Team und Ihrer Organisation Resilienz und Entwicklung zu fördern
- Erleben Sie, wie die Natur Ihre Sinne öffnet und Ihre unbewussten Lösungspotenziale aktiv unterstützt



Ziele des Retreats

Am Ende dieser vier Tage haben Sie als Teilnehmende und Teilnehmender:

- 1. Ihre inneren Ressourcen aktiviert:**
Sie haben gelernt, auf Ihre vorhandenen Stärken zuzugreifen, um Stress in förderliche Energie umzuwandeln und mentale Flexibilität zu fördern
- 2. Ihre Selbstfürsorge vertieft:**
Sie wissen, wie Sie durch achtsamen Umgang mit sich selbst Ihre Balance fördern und Ihre Gelassenheit bewahren können und haben gleichzeitig erfahren, wie wichtig Selbstfürsorge für die Führung anderer ist
- 3. Neue Perspektiven entdeckt:**
Sie haben in der Natur Zugang zu kreativen Lösungen, praktischen Tools und neuen Möglichkeitsräumen für Ihren (Berufs-) Alltag gefunden
- 4. Resilienz in die Organisation integriert:**
Sie wissen, wie Sie in Ihrer Rolle als Führungskraft Resilienz auch auf Teamebene fördern und Ihre Organisation stärken können
- 5. Nachhaltige Verankerung des erlernten:**
Sie haben Werkzeuge und Strategien entwickelt, um die Erkenntnisse und Methoden langfristig in Ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig davon zu profitieren

Zielgruppe

Dieses Retreat richtet sich an alle Führungskräfte, Unternehmer: innen, Geschäftsführer: innen, Entscheider: innen, Beratende, Coaches, und alle Personen

- welche verantwortungsvolle Rollen innehaben, die ihre inneren Stärken und Potenziale besser nutzen möchten
- die eine wertschätzende Verbindung zu sich selbst und anderen fördern wollen
- Führungspersönlichkeiten, die in einer komplexen Welt Orientierung, Resilienz und Balance stärken möchten
- denen Gesundes Führen ein Herzensanliegen ist
- die Stress empfinden, sich ausgelaugt fühlen und Wege suchen, um ihre Energie und innere Ruhe zurückzugewinnen

Teilnehmerzahl: es gibt Platz für maximal 12 Personen, für eine persönliche und intensive Atmosphäre.



Struktur und Inhalte des Naturretreats

Tag 1: Ankommen und Loslassen

- Ankunft und Check-in auf Schloss Wartegg, gemeinsames Mittagessen
- Einstimmung in der Natur: Ein achtsamer Spaziergang im Schlossgarten mit Fokus auf innere Signale
- Einführung ins Thema: „Ihre innere Balance als Schlüssel für gelingende Führung“
- Entspannungsübung am Abend: „Den Tag bewusst abschließen und zur Ruhe kommen“

Tag 2: Selbstfürsorge und innere Stärke aktivieren

- Morgenmeditation in der Natur: „Was brauche ich gerade, um mich unterstützt zu fühlen?“
- Workshop: „Resilienz stärken – Ihre inneren Ressourcen entdecken und nutzen“
- Im Einklang mit der Natur: Wanderung direkt vom Schloss aus: „Wie können Sie Ihre Kraftquellen bewusst wahrnehmen und nutzen?“
- Meditative Entspannung am Abend

Tag 3: Führen aus der Mitte – Ein schöpferischer Tag (Theory U nach O. Scharmer)

- Einführung in die Theory U und Reflexionsimpulse
- Sozialkünstlerisches Arbeiten in der Natur: Öffnung des Denkens, des Fühlens, des Handelns
- Im sozialkünstlerischen Arbeiten durchlaufen Sie den gesamten U-Prozess nach Otto Scharmer – vom bewussten Innehalten und Loslassen, über das tiefe Spüren und Verbinden mit Ihrer inneren Quelle, bis hin zum Hervorbringen und Erproben von konkreten Handlungsschritten
- Abendlicher Austausch in der Schlossbibliothek: „Was nehme ich als zentrale Erkenntnis mit?“

Tag 4: Resilienz in die Organisation tragen

- Morgenspaziergang auf den Schlosswegen
- Workshop: „Von individueller Stärke zur organisationalen Resilienz“
- Erstellung eines individuellen Transferplans
- Abschlusswanderung und bewusster Abschluss des Prozesses am Bodensee

Follow-up (optional - nach ca. 6-8 Wochen): Vertiefung und nachhaltige Integration

- Virtueller Follow-up-Workshop (ca. 2 Stunden)
- Reflexion und Coaching-Impulse zur nachhaltigen Integration



Seminarleitung



„Meine Arbeit basiert auf einem respektvollen, ressourcenorientierten Ansatz, der Menschen dabei unterstützt, ihre Stärken zu erkennen und bewusst einzusetzen – für sich selbst und für die Menschen, mit denen sie arbeiten“.

Mag. Natascha Kropiunik

Trigon Entwicklungsberatung Luzern
Gesellschafterin und Senior Partnerin Trigon Luzern

Aus- und Weiterbildungen:

- Übersetzer- und Dolmetscherausbildung in den Sprachen: Slowenisch, Italienisch
- fundierte Fachausbildungen im Segment Bankwesen
- Ausbildung zum Mentalcoach, Achtsamkeitscoach, Entspannungscoach, Resilienz Trainerin, Burnout-Präventionstrainerin
- Ausbildung zur dynamisch – analytischen Teamentwicklerin
- Organisationsentwicklerin nach Trigon und SySt®
- Systemischer und hypnosystemischer Coach (Ausbildung Metaforum: hypnosystemische Konzepte / Dr. med. Gunther Schmidt)

Arbeitsschwerpunkte:

- Ganzheitliche Unternehmensbegleitung & Organisationsentwicklung
- Konzeption und Begleitung von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen in Organisationen
- Leadership Development und Gesundes Führen
- Unterstützung bei der Förderung persönlicher Widerstandskraft und gezielter Aufbau organisationaler Resilienz
- Mental- & Achtsamkeits-Coaching: Unterstützung bei der Entwicklung innerer Balance, Klarheit und mentaler Stärke
- Teamentwicklung und Teammotivation

Ausführliches Beraterprofil:

www.trigon.at/berater/natascha-kropiunik/

Kontakt: natascha.kropiunik@trigon-schweiz.ch

+41 (0) 77 236 23 24 | +43 (0) 677 / 631 211 06

Leadership in Balance: ein Naturretreat für selbstfürsorge und resilientes führen

Termin	Tag 1: 27.04.2026 12:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr – Start mit gemeinsamen Mittagessen Tag 2: 28.04.2026 09:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr Tag 3: 29.04.2026 09:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr Tag 4: 30.04.2026 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr
Veranstaltungsort	Schloss Wartegg, von Blarer-Weg 1, 9404 Rorschacherberg, Schweiz T: +41 (0)71 858 62 62, schloss@wartegg.ch, www.wartegg.ch
Hinweis zu den Wanderungen	• Unsere Wanderungen sind achtsam gestaltet und führen Sie auf leichten, gut begehbaren Wegen durch die inspirierende Natur rund um Schloss Wartegg. Der Fokus liegt auf dem bewussten Erleben der Umgebung und dem achtsamen Innehalten – nicht auf sportlicher Anstrengung • Bitte bringen Sie geeignete Sport- oder Wanderkleidung sowie festes Schuhwerk mit, damit Sie die Bewegung in der Natur unbeschwert genießen können • Die Wanderungen sind für alle geeignet, die sich beim Gehen wohlfühlen und keine Beschwerden im Bewegungsapparat haben Wichtig: Die Wanderungen finden auch bei Schlechtwetter statt – denken Sie daher an wetterfeste Kleidung und gegebenenfalls Regenschutz
kosten	CHF 1.440 bei Buchung bis zum 15.01.2026 – „Frühbuchungs-Preis“. CHF 1.600 bei Buchung nach dem 15.01.2026. Dieser Betrag inkludiert sämtliche Arbeitsunterlagen und Fotoprotokolle. Die Seminarkosten sind exklusive der Seminar- bzw. Tagespauschale für Ihren Aufenthalt in unserem Seminarhotel Schloss Wartegg. Ohne Übernachtung im Schloss liegt die Tagespauschale bei CHF 68.00 pro Tag und beinhaltet zwei Kaffeepausen und ganztägig Heissgetränke (Kaffee und Tee), Wasser und Obst. Für die Reservation des Zimmers und die Anmeldung im Schloss Wartegg, bitten wir Sie, sich bis spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn unter trigon.luzern@trigon-schweiz.ch anzumelden. Danach kann keine Garantie der Verfügbarkeit von Zimmern gegeben werden. Die Abrechnung der Übernachtungskosten und Pauschalen erfolgt vor Ort direkt zwischen dem Hotel und den Teilnehmenden.
Stornobedingungen	Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Beginn werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird. Weitere Informationen unter: www.trigon-schweiz.ch/agb Die Stornokosten für die Hotelzimmer entnehmen Sie bitte den allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hotels.
Kontakt	Trigon Entwicklungsberatung GmbH, Luzern (CH) T: +41 (0)41 511 24 80, trigon.luzern@trigon-schweiz.ch, www.trigon-schweiz.ch <i>Für Ihre Buchung verwenden Sie bitte die nächste Seite oder das Anmeldeformular auf der Homepage.</i>

Buchungsblatt – Leadership in Balance: Selbstfürsorge und innere Ruhe für resilientes Führen

Ein exklusives 4-Tage-Naturretreat am Bodensee

Bitte diese Seite ausfüllen und an die Veranstalterin senden:

Trigon Entwicklungsberatung

Syntaktisch-hypnosystemische Beratung von Mensch, Organisation und Gesellschaft GmbH,
Spannortstrasse 7, 6003 Luzern, Schweiz, trigon.luzern@trigon-schweiz.ch



Ich buche verbindlich und kostenpflichtig:

Termin 27. – 30. April 2026
Ort Rorschacherberg (CH)
Leitung Mag. Natascha Kropiunik
Kosten CHF 1.440 bei Buchung bis zum 15.01.2026 – „Frühbuchungs-Preis“.
CHF 1.600 bei Buchung nach dem 15.01.2026.
Tagespauschale Die Tagespauschale (ohne Übernachtung à CHF 68.00 pro Tag) – Die Abrechnung der Übernachtungskosten und Pauschalen erfolgt vor Ort direkt zwischen dem Hotel und den Teilnehmenden.

Absender:in

Teilnehmer:in (Vor-, Nachname, Titel, Funktion)

Straße und Hausnummer (privat)

PLZ, Ort (privat)

Telefon (privat)

Fax (privat)

E-Mail (privat)

Firmenname und Adresse

Telefon (Firma)

Fax (Firma)

E-Mail (Firma)

Angaben für die Rechnungslegung:

Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an:

☐ Privat ☐ Firma > bitte E-Mail angeben: _____

☐ andere Rechnungsadresse, und zwar: _____

☐ Rechnungslegung mit UID-Nummer – UID-Nr. lautet: _____

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen, sowie die [AGB](#) mit Informationen über das Rücktrittsrecht für Verbraucher:innen, die auf www.trigon-schweiz.ch publiziert sind.

Datum / Unterschrift Teilnehmer:in

Firmenmäßige Fertigung
(nur bei Rechnungslegung an die Firma)