

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Das ZRM<sup>®</sup> (Zürcher Ressourcenmodell) ist eine bewährte Methode, die **Freude** in Dein Leben bringt. ZRM<sup>®</sup> stärkt Dein **Selbstbewusstsein** und Deine **Zufriedenheit**, weil es Dir hilft, ganz persönliche Ziele leicht und wirksam zu erreichen. ZRM<sup>®</sup> bezieht Verstand und Gefühl in Deine Entscheidungen ein und unterstützt dich bei Themen aller Art.

Das ZRM<sup>®</sup> ist ein Selbstmanagement-Training, an der Universität Zürich entwickelt. Die Wirksamkeit ist vielfach belegt. Es wird erfolgreich in Wirtschaft, Gesundheitswesen, Persönlichkeitsentwicklung und Spitzensport angewendet.

<http://www.zrm.ch/Forschung.html>

## ZIELGRUPPE & KURSGESTALTUNG

Das ZRM<sup>®</sup> ist für alle Menschen geeignet, die etwas neugierig und offen sind. Impulsvorträge wechseln mit Gruppen-, Einzel- und Plenumsarbeit ab (max.12 Personen).

Beispiele für Themen sind:

- ✓ Gesundheit mit Freude dauerhaft aufbauen und erhalten
- ✓ Stress abbauen und den Alltag gelassen und im Flow meistern
- ✓ berufliche und private Entscheidungen treffen
- ✓ herausfordernde Situationen in Beruf und Privatleben in guter Verfassung gestalten (Prüfungen, Wettkämpfe, Gespräche usw.)
- ✓ Wohlbefinden allgemein verbessern

## ORT

Gutshaus Hofgut Oberfeld,  
Erbacher Str. 125, 64287 Darmstadt  
Wegbeschreibung:

<https://www.initiative-oberfeld.de/wegbeschreibung.html>



Ergänzend zum intensiven Kurs kann man individuell das landwirtschaftliche Konzept des Hofgutes, die Darmstädter Mathildenhöhe (vorgeschlagen als Weltkulturerbe) oder den Vortexgarten kennenlernen. Das 8 km entfernte Museum Grube Messel (Weltnaturerbe) bietet Führungen zur Entstehungsgeschichte der berühmten Fossilienfunde an.

**Eva Pauly \* An der Buche 21 \* D-64367 Mühlthal \* tel +49 6151 606697 \* mobil +49 1794181727 \* zrm@eva-pauly.de  
[www.eva-pauly.de](http://www.eva-pauly.de)**

## LITERATUR

Ein leicht zu lesender Einstieg ins Thema:  
Storch, Maja (2010, 2. Aufl. 2016):  
**Machen Sie doch, was Sie wollen!**  
Hans Huber Verlag, Bern.  
[www.zrm.ch/buecher](http://www.zrm.ch/buecher)



## DATEN & ZEITEN

Do-Sa: 14.-16. November 2019  
Donnerstag 10.00-16.30 Uhr  
Freitag 9.00-16.30 Uhr  
Samstag 9.00-15.00 Uhr

## KURSGEBÜHR

625,- € (Kurszeit 15 Zeitstunden)  
Pausenverpflegung vom Hof-Café ist inbegriffen.

## WEITERBILDUNG & ANERKENNUNG

Die Teilnahmebestätigung für diesen anerkannten Grundkurs wird angerechnet auf den Zertifikats-Lehrgang «ZRM<sup>®</sup>»-TrainerIn oder «ZRM<sup>®</sup>»-Coach.  
<https://ismz.ch/18.html>

## SEMINARLEITUNG & ANMELDUNG

Eva Pauly: zertifizierte ZRM<sup>®</sup>-Trainerin, Dozentin, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin

Kontakt siehe Fußzeile.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Rechnung.

**Der Kurs findet garantiert statt.**

## FOLLOW UP

Angebot für die ersten Monate nach dem Kurs, um gemeinsam die neue Haltung zur neuen Gewohnheit werden zu lassen (in der Kursgebühr inbegriffen).

Montag 13. Januar 2020  
Montag 9. März 2010  
Jeweils 18.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Gutshaus Hofgut Oberfeld

