

## 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](mailto: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: 12.-14. November 2020  
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 und ein Follow Up 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 22. Februar 2021  
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Gutshaus Hofgut Oberfeld

