



Herzlich willkommen bei Mentale Sterne

31. Oktober - 2. November 2025
Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg

Wir freuen uns sehr, dass du dich für unser Seminar „Mentale Sterne – Innere Stärke trifft Sterneküche“ interessierst. Dieses PDF enthält alle Informationen rund um Ablauf, Inhalte, Leistungen, Preisstruktur und Anmeldung. Es soll dir helfen, eine bewusste und gut informierte Entscheidung zu treffen.

Mentale Sterne ist mehr als ein Seminar. Es ist eine Einladung:

zu dir selbst zurückzukehren,

deine mentale Klarheit zu stärken,

neue Perspektiven zu gewinnen – und das in einem achtsamen, genussvollen und professionellen Rahmen.

Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe von Menschen, die offen sind für Entwicklung, Verbindung und Tiefe, schaffen wir einen Raum für persönliche Veränderung – mit nachhaltiger Begleitung auch über das Seminar hinaus.

Falls du nach dem Lesen noch Fragen hast, melde dich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf dich!

Sonja Weissensteiner & Florian Heigl

Mentale Sterne

Innere Stärke trifft Sterneküche



Drei Tage Klarheit, Genuss und bewusste Veränderung

Manchmal braucht es nur einen Perspektivwechsel, um das Leben neu zu sehen. „Mentale Sterne“ ist keine Auszeit – es ist ein Neustart. Ein Seminar für Menschen, die sich selbst wieder bewusst spüren, neue Perspektiven entwickeln und gestärkt durch den Alltag gehen möchten – in einem exklusiven, ruhigen und tiefgehenden Rahmen.

Drei Tage voller bewusster Impulse, Coaching-Elemente, achtsamer Sinneswahrnehmung und Verbindung mit Gleichgesinnten – begleitet von hochwertiger Kulinarik und einem geschützten Gruppenrahmen. Dieses Seminar ist kein Vortrag und keine Methode – sondern ein Erlebnis, das wirkt.

Was du mitnimmst:

Resilienz & Selbstregulation – Entwickle konkrete Strategien für Drucksituationen in Beruf und Alltag.

Achtsamkeit & Wahrnehmung – Schärfe deine Sinne, um im Moment präsent zu sein – nicht nur beim Seminar, sondern dauerhaft.

Mentale Klarheit – Lerne, blockierende Glaubenssätze zu hinterfragen und durch konstruktive Denkweisen zu ersetzen.

Vom Denken ins Spüren – Stärke deine Intuition, treffe klare Entscheidungen und tanke neue Energie.

Nachhaltige Veränderung – Integriere das Gelernte nahtlos in dein Leben – mit persönlicher Begleitung über das Seminar hinaus.

Was dich erwartet:

- Ein gemeinsamer Entwicklungsraum mit Reflexion, Impulsen und ehrlichem Austausch
- Methoden aus Coaching, Achtsamkeit und moderner Mentalarbeit
- Mentaltechniken zur Selbstregulation, Stressprävention und Resilienz
- Übungen zur Wahrnehmungsschärfung und Intuition
- Zeit für Stille, Vertiefung und Verbindung
- Individuelles 1:1 Coaching nach dem Seminar zur Vertiefung deiner Themen (90 Minuten Online-Session).
- Reflexionstreffen nach sechs Wochen – Austausch, Erkenntnisse, nächste Schritte.
- WhatsApp-Impulsgruppe – Alltagstaugliche Tipps & Mini-Coachings nach dem Seminar.

Seminarzeiten, Ort & Unterkunft:

Seminarzeiten:

Freitag, 31.10.2025 ab 14:00 Uhr (Mittagessen optional ab 12:00 Uhr)

Samstag ganztägig

Sonntag, 02.11.2025 bis ca. 15:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Ort: Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, Münchner Straße 17, 82319 Starnberg

Ein stilvolles 4-Sterne-Superior-Hotel nur wenige Gehminuten vom Starnberger See – mit eigenem Sterne-Restaurant, Spa-Bereich und hochwertiger Seminarinfrastruktur. Wichtig: Die Übernachtung ist nicht im Seminarpreis enthalten. Ein Zimmerkontingent ist für die Teilnehmenden reserviert – die Buchung erfolgt eigenständig direkt beim Hotel.

Kulinarisches Highlight: Genuss mit allen Sinnen – im Sterne-Restaurant „Aubergine“ des Hotels Vier Jahreszeiten Starnberg erlebst du ein exklusives 7-Gänge-Dinner, das dich einlädt, deine Wahrnehmung bewusst zu verändern. Jeder Gang wird zur Übung in Achtsamkeit und bewusster Präsenz.

Für wen ist dieses Seminar gemacht?

Für Menschen, die...

- sich mental stärken und selbstbewusster durchs Leben gehen möchten
- mit Stress, Druck oder Überforderung konstruktiver umgehen wollen
- beruflich und privat nach echter Balance suchen
- alte Denkmuster loslassen und neue Perspektiven gewinnen möchten
- Klarheit, Präsenz und Tiefe in ihre Beziehungen bringen wollen
- achtsamer leben und handeln möchten – ohne Räucherstäbchen, aber mit Wirkung

Investition in deine Entwicklung:

Was wäre möglich, wenn du dir selbst den Raum gibst, neu zu denken, zu fühlen – und zu handeln? Mit Mentale Sterne investierst du in Klarheit, Resilienz und eine neue innere Ausrichtung – unterstützt von erfahrener Begleitung, praxistauglichen Tools und einem Erlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Seminargebühr:

1.945 € (regulär)

1.645 € (Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 30. Juni 2025)

Für Begleitungen, Teams & Freund:innen: Wenn du zu zweit oder in einer kleinen Gruppe teilnehmen möchtest, bieten wir individuelle Sonderkonditionen. Denn Veränderung lässt sich oft leichter gemeinsam beginnen. Sprich uns einfach an – wir finden eine passende Lösung für euch.

Zahlung in Raten möglich: Persönliche Entwicklung ist eine bewusste Entscheidung – und manchmal braucht es dabei finanzielle Flexibilität. Wir bieten die Möglichkeit zur Ratenzahlung oder individuellen Zahlungsmodellen. Melde dich gerne, wenn du diese Option nutzen möchtest.

Im Preis enthalten:

Während des Seminars:

- 3 Tage Seminarprozess mit Coaching, Impulsen & Gruppenarbeit
- Seminarunterlagen & mentale Werkzeuge zur persönlichen Vertiefung
- Verpflegung & Getränke während der Seminarzeiten
- 3-Gänge-Mittagsmenü (auch am Anreisetag ab 12:00 Uhr)
- Abendessen im Restaurant „Oliv's“ (fester Bestandteil)
- Exklusives 7-Gänge-Gourmet-Dinner im Sterne-Restaurant „Aubergine“ (fester Bestandteil) Hinweis: Getränke an den Abenden werden separat abgerechnet.

Nach dem Seminar:

- 1:1 Online-Coaching (90 Minuten) mit Sonja oder Florian
- Online-Reflexionstreffen nach sechs Wochen
- 8 wöchige WhatsApp-Gruppe für Impulse & Austausch im Alltag

Ihre Begleiter für mentale Stärke & persönliche Entwicklung:

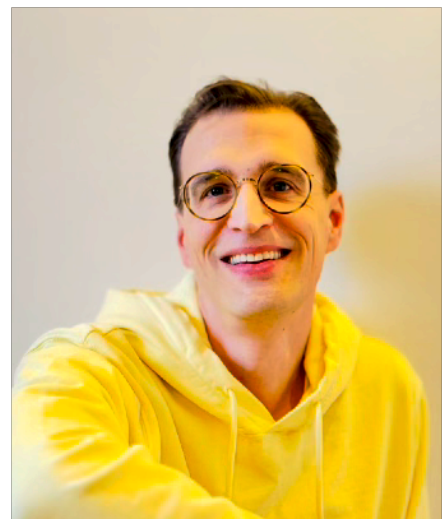
Ich bin **Florian Heigl**, kurz Flo – Mentalcoach, Unternehmensberater sowie systemischer Bild-, Gestalt- und Traumatherapeut. Meine berufliche Laufbahn begann als Unternehmensberater und Führungskraft. In dieser Zeit entwickelte ich ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen beruflicher wie persönlicher Veränderungsprozesse.

Durch meine Ausbildungen in systemischer Beratung sowie im privaten, beruflichen und mentalen Coaching verbinde ich analytisches Denken mit einer ganzheitlichen Perspektive. In meiner Praxis begleite ich seit Jahren Menschen dabei, innere Blockaden zu lösen, Klarheit zu finden und mentalen Herausforderungen mit neuer Stärke zu begegnen.

Mehr über mich und meine Arbeit findest du auf www.florianheigl.com.

 **info@florianheigl.com**

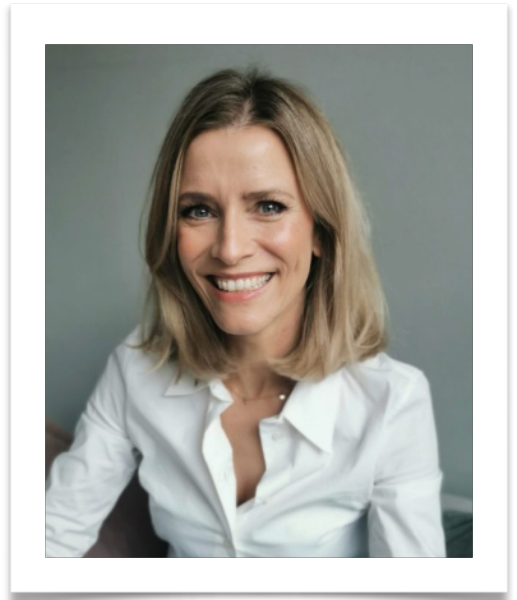
 **0179 457 08 99** (auch per WhatsApp)



Ich bin **Sonja Weissensteiner** – Moderatorin, Mentalcoach sowie systemische Bild-, Gestalt- und Traumatherapeutin. Über 20 Jahre stand ich als TV-Moderatorin vor der Kamera – ein Beruf, der nicht nur Präsenz verlangt, sondern auch innere Stärke, Flexibilität und die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Aus dem Wunsch heraus, Menschen genau in diesen Bereichen zu stärken, habe ich zahlreiche Aus- und Weiterbildungen absolviert. Heute begleite ich sowohl Erwachsene als auch Kinder dabei, innere Blockaden zu lösen, eigene Ressourcen zu aktivieren und mit mehr Selbstvertrauen und weniger Druck durchs Leben zu gehen.

Mehr über mich und meine Arbeit findest du auf www.familyandsoul.com/sonja-weissensteiner/.



✉ **sw@familyandsoul.com**

☎ **0151 568 79 419** (auch per WhatsApp)

Erfahrungsberichte aus unseren Seminaren:

„Das Seminar war gut vorbereitet und ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Für mich war erstaunlich, wie schnell man eine andere Sicht auf die Probleme bekommt, die einen umtreiben. Im Ergebnis bin ich lockerer und befreiter von Themen, die mich gestern noch arg beschäftigt hatten. Kurzum, ich freue mich auf das nächste Seminar mit Dir.“

„Ich fühlte mich nach dem Seminar beschwingter und mental viel leichter. Der Stress und die Emotionen zu meinem Problem sind verschwunden und das hält auch bis heute an. Wenn nicht, dann würde ich es einfach wieder anwenden!“

Kontakt & Rücksendeinfo:

Bitte sende das ausgefüllte Anmeldeformular (Seite 6-9) eingescannt oder abfotografiert an:

✉ **info@intuitive-seminare.de**

☎ **0179 457 08 99** (auch per WhatsApp)

Wenn du bereit bist, dich neu auszurichten, dann ist Mentale Sterne keine Option – sondern dein nächster Schritt.

Anmeldeformular zum Seminar:

Mentale Sterne vom 31.10.2025 - 02.11.2025

Innere Stärke trifft Sterneküche - Drei Tage Klarheit, Genuss und bewusste Veränderung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar 'Mentale Sterne - Innere Stärke trifft Sterneküche' an. Ich bestätige, die folgenden Punkte zur Kenntnis genommen zu haben.



1. Veranstalter & Seminarleitung

Veranstalter: Intuitive Seminare, vertreten durch Florian Heigl

Seminarleitung: Sonja Weissensteiner & Florian Heigl

2. Persönliche Daten

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

3. Rechnungsadresse (falls abweichend)

Name/Firma: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

4. Seminarinformationen

Ort: Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, Münchner Straße 17, 82319 Starnberg bei München

Termin: Freitag 31.10.2025 - Sonntag 02.11.2025

Teilnehmerzahl: Das Seminar findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt und bietet Platz für maximal 22 Teilnehmer.

Während des Seminars:

- **Alle Seminarunterlagen und praktischen Anleitungen** zu den mentalen Werkzeugen
- **Verpflegung und Getränke** während der Seminarzeiten an allen drei Tagen
- **3-Gänge Mittagsmenü oder Buffet à la Chef** an allen Tagen - auch am Anreisetag ab 12:00 Uhr
- **3-Gänge-Dinner oder Buffet à la Chef** im Hotel-Restaurant Oliv's
- **Exklusives 7-Gänge-Gourmet-Dinner im hauseigenen Sterne-Restaurant „Aubergine“**
Hinweis: Die Auswahl der Getränke bei den Abendessen erfolgt individuell und wird separat abgerechnet.

Nach dem Seminar:

- **1:1 Online-Coaching (90 Minuten)** mit Sonja oder Florian zur persönlichen Vertiefung
- **Gruppen-Reflexionstreffen** sechs Wochen nach dem Seminar
- **Acht Wochen Zugang zur WhatsApp-Gruppe** für Austausch, Inspiration und Impulse im Alltag

Hinweis: Die Übernachtung im Hotel ist nicht im Seminarpreis enthalten. Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmenden selbst direkt beim Hotel. Bitte beachte auch die Stornofristen des Hotels für Übernachtungen.

5. Teilnahmegebühr

Regulärer Preis: Euro 1.945,- inkl. MwSt.

Frühbucherpreis (bis 30.06.): Euro 1.645,- inkl. MwSt.

Eine Anzahlung von 500€ ist bei Anmeldung fällig und wird im Falle einer Stornierung nicht zurückerstattet. Der Restbetrag ist bis spätestens 31.07.2025 (3 Monate vor Seminarbeginn) zu überweisen. Erst mit vollständiger Zahlung ist die Teilnahme gesichert.

6. Zahlungsinformationen

Kontoinhaber: Florian Heigl

IBAN: DE69 1203 0000 0016 2372 73

BIC: BYLADEM1001

Verwendungszweck: Mentale Sterne + Vorname Nachname

7. Widerrufsbelehrung

Du hast das Recht, deine Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich zu widerrufen. Der Widerruf ist zu richten an:

Intuitive Seminare – Florian Heigl, E-Mail: info@intuitive-seminare.de.

Wenn das Seminar innerhalb der Widerrufsfrist beginnt, erlischt das Widerrufsrecht mit Veranstaltungsbeginn.

8. Stornierung, Umbuchung & Rückerstattung

- **Stornierung bis 30 Tage vor Seminarbeginn:** möglich, Anzahlung wird einbehalten.
- **29 bis 14 Tage vor Seminarbeginn:** 50 % der Seminargebühr werden fällig.
- **Ab 14 Tage vor Seminarbeginn:** keine Rückerstattung (auch bei Nichterscheinen).
- Die Anzahlung von 500 € wird in jedem Fall einbehalten.

Vertretung: Eine Ersatzperson kann bis spätestens 48 Stunden vor Seminarbeginn benannt werden.

Empfehlung: Wir empfehlen den Abschluss einer persönlichen Seminarversicherung (z. B. HanseMerkur, ERGO), um dich gegen Krankheit oder andere unvorhersehbare Ereignisse abzusichern.

Absage durch Veranstalter: Sollte das Seminar aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden müssen (z. B. Krankheit oder höhere Gewalt), wird der bereits gezahlte Seminarbeitrag vollständig erstattet. Eine Veranstalterversicherung ist vorhanden.

9. Gesundheitszustand & Haftungsausschluss

Die Teilnahme setzt psychische und physische Belastbarkeit voraus. Bei bekannten Einschränkungen bitten wir um vorherige Rücksprache. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche oder persönliche Schäden, sofern diese nicht auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz zurückzuführen sind.

10. Datenschutz & Einwilligung zur Datenverarbeitung

Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zum Zweck der Seminarorganisation zu. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt ausschließlich, wenn sie für die Durchführung erforderlich ist (z. B. Hotel). Weitere Informationen finden sich in den vollständigen Datenschutzbestimmungen im Anhang.

11. Gerichtsstand & Anwendbares Recht

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Gerichtsstand für alle Streitigkeiten ist München.

12. Bestätigung & Unterschrift

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortliche Stelle

Verantwortlich für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung deiner personenbezogenen Daten ist der Veranstalter: Intuitive Seminare, vertreten durch Florian Heigl, E-Mail: info@intuitive-seminare.de, Prof.-Angermair-Ring 36a, 85748 Garching bei München

2. Zweck der Datenverarbeitung

Deine personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung des Seminars „Mentale Sterne“ verarbeitet. Dazu gehören: Verwaltung der Teilnehmerlisten, Rechnungsstellung und Zahlungsabwicklung, Zusendung von Informationen zum Seminar, Bereitstellung einer WhatsApp-Gruppe für freiwilligen Austausch & Impulse im Nachgang, Versand von Informationen zu zukünftigen Seminarangeboten (z. B. per E-Mail-Newsletter).

3. Art der erhobenen Daten

Erfasst werden folgende personenbezogene Daten: Name, Adresse, Kontaktdaten (E-Mail, Telefon), Zahlungsinformationen sowie ggf. freiwillig gemachte Angaben zu gesundheitlichen Besonderheiten (z. B. Unverträglichkeiten). Hinweis: Die Angabe gesundheitsbezogener Daten erfolgt freiwillig und nur mit deiner ausdrücklichen Zustimmung.

4. Weitergabe an Dritte

Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn, dies ist für die Seminarabwicklung erforderlich (z. B. Weitergabe an das Hotel für spezielle Ernährungsbedürfnisse) oder gesetzlich vorgeschrieben.

5. Dauer der Speicherung

Deine Daten werden nur so lange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der oben genannten Zwecke erforderlich ist oder gesetzliche Aufbewahrungsfristen bestehen.

6. Deine Rechte - Du hast jederzeit das Recht auf:

- Auskunft über die gespeicherten Daten & Berichtigung unrichtiger Daten
 - Löschung deiner Daten, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen
 - Einschränkung der Verarbeitung & Widerspruch gegen die Verarbeitung
 - Anfragen zu deinen Datenschutzrechten kannst du an info@intuitive-seminare.de richten.
- Du hast außerdem das Recht, dich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für Datenschutz zu beschweren, wenn du der Ansicht bist, dass deine Daten unrechtmäßig verarbeitet werden.

7. Einwilligungserklärung

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß dieser Datenschutzbestimmungen einverstanden. Ich bin außerdem einverstanden, dass:

- meine Kontaktdaten für die freiwillige Teilnahme an einer WhatsApp-Gruppe im Rahmen des Seminars verwendet werden dürfen
- meine E-Mail-Adresse genutzt werden darf, um mir Informationen zu zukünftigen Veranstaltungen oder ähnlichen Angeboten zuzusenden

Ich kann diese Einwilligungen jederzeit widerrufen.

Ort, Datum: _____

Name: _____

Unterschrift: _____