

# DAS „EINFACH RAUS“ PRINZIP

Wie wir Leistungskraft & Lebensglück durch Vitamin „N“ multiplizieren können

## Authentisch

„Herzlichen Dank für Ihren impulsreichen und authentischen Vortrag bei uns in Lilienthal. Alle Teilnehmer waren ausnahmslos angetan. Eine tolle Veranstaltung!“

*Lars Wellbrock, Leiter Personal und Organisation, Diakonische Behindertenhilfe gGmbH Lilienthal*

## Beeindruckend

„Lebenskompetenz pur! Wenn es darum geht, seine eigenen inneren Ressourcen erfolgreich zu aktivieren, dann kommt man am Speaker-Ehepaar Beate und Olaf Hofmann nicht vorbei. Sehr empfehlenswert.“

*Sven Neuenfeldt, Führungskraft Agentur für Arbeit*

## Bewegend

„Ihre Art zu sprechen, vor allem aber der Inhalt ihres Vortrages ist bewegend. Der Vortrag lädt zum Nachdenken und zum Perspektivwechsel ein.“

*B. Rieger, Leitung Werksverkauf, Kahla Porzellan*



## Einfach raus...

Raus aus eingefahrenen Denkmustern, raus aus der Frust-Falle, Krankheit oder Erschöpfung. Raus aus dem Büro und rein in die Natur vor der Haustür.

Dieser Vortrag zeigt, wie Sie aktuelle Forschungserkenntnisse über die Natur als Gesundheitsfaktor für sich nutzen können, um gesund zu bleiben, gelassener zu handeln und einfach glücklicher zu leben. Lernen Sie die Wirkung der „Grünen Resilienz“ kennen um Ihre seelische Widerstandskraft zu erhöhen. Profitieren Sie vom „Einfach raus“-Prinzip in Ihrem beruflichen Alltag und persönlichem Wohlbefinden.

Motivierend und unterhaltsam verknüpfen Beate & Olaf Hofmann Erlebnisgeschichten und Life-Coaching mit aktuellen Erkenntnissen der Psychologie, Pädagogik und Natursoziologie. Damit geben sie klare Strategien und umsetzbare Impulse zur Steigerung von Leistungskraft, Lebensglück und Kreativität.

---

## Sachbuch - Autoren

---

Im adeo Verlag erschien im September 2017

### Leben mit tausend Sternen

Holen Sie sich das Glück zurück. Es liegt vor Ihrer Haustür.

Im Patmos-Verlag, Stuttgart erschienen folgende Titel:

### Lockruf des Lebens (2013)

Unser Familiensabbatical in Kanada

### Einfach gut! (2015)

Mit Leichtigkeit erfüllter leben

### Einfach raus! (2016)

Wie Sie Kraft aus der Natur schöpfen



## Autorendoppel und Vortragsredner

„Stark im Leben“ machen Beate & Olaf Hofmann ihre Kunden und deren Mitarbeiter oder Partner.

In Büchern, Vorträgen und Seminaren des Autorenpaars geht es stets um Lebenskraft, seelische Gesundheit und den Wert von Natur. Mit fundiertem Praxiswissen als Pädagogen, Rauszeit-Experten und Coaches mit Schwerpunkt Selbstführung und Stressprävention bewegen sie ihr Publikum dazu, Verantwortung für ihr Leben und Wirken zu übernehmen.

Die Sachbuch-Autoren und Spezialisten für „Grüne Resilienz“ begeistern als gefragte Redner unter dem Firmennamen **hope & soul company**.

Beste Resonanz haben die Resilienz-Seminare für Firmenkunden, aber auch das Persönlichkeits-Seminar „Manufaktur des Lebens“, was zweimal jährlich unter ihrer Leitung stattfindet.

Darüber hinaus teilen sich Beate und Olaf Hofmann einen Lehrauftrag an der Ev. Hochschule Moritzburg, wo sie mit dem jüngsten ihrer drei Kinder leben.

