



»Viel zu spät begreifen viele
die versäumten Lebensziele:
Freude, Schönheit der Natur,
Gesundheit, Reisen und Kultur.
Darum, Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist's: Reise, reise!«

- Wilhelm Busch (1832-1908) -

Stressmanagement & Entspannung im Erzgebirge 22-24.02.13

Lust auf Erholung in einer stressfreien Zone? Wollen Sie frühzeitig der Gefahr eines Burnouts entgegenwirken oder erste Anzeichen ernst nehmen und etwas für sich tun, haben dafür unter der Woche jedoch meist keine Zeit und Muße? Dann kommen Sie mit auf eine kleine 3-Tages- Reise, die nicht allzu weit weg von Berlin aber die Sie doch ganz weit weg führt! Gönnen Sie sich eine Auszeit in schöner, naturbelassener Umgebung. Nutzen Sie Ihren Urlaub intensiv dafür, wozu er da sein sollte:

Entspannen, erholen und Kraft tanken.

Neben dem Aufenthalt in unberührter Natur, der Möglichkeit zu Massagen, energetischen Heilbehandlungen und Sauna, werden wir uns gezielt mit den Themen Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung auseinandersetzen, um Wege zu mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu entdecken.





Innere Sammlung und Achtsamkeit stärken Körper und Geist und bauen gesunde Energiereserven auf, die gerade in unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Zeit unersetzlich sind und erlernt werden können. Viele Wege führen dahin. Zum einen bedarf es eines Grundlagenwissens zum Thema Stressentstehung, der Einsicht in konkrete Stresssituationen und das Kennenlernen verschiedener Bewältigungsansätze wie beispielsweise: die Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), Meditation und Yoga, Achtsamkeit sowie verschiedene Techniken zur kurzfristigen Erleichterung. Wobei alle Angebote optional und keine Pflicht sind.

Lernen Sie, wie Sie Stressquellen frühzeitig erkennen und konstruktiv mit ihnen umgehen können, damit die Entspannung auch über die Zeit des Urlaubs hinaus anhält und Sie langfristig gesund und gelassen sein können.

Das Alte Zollhaus und die direkte Umgebung bieten speziell im Herbst und Winter:

- Yoga-Raum
- Ruhezonen
- Saunalandschaft
- Fahrradverleih
- beschilderte Rad- und Wanderwege
- Langlauf-, Ski- und Rodelverleih



2 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet und Kurs: 320€ pro Person.
2 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet und Kurs: 350€ pro Person.



Die Anreise dauert ca. 2:45 Stunden (260km). Es besteht die Möglichkeit Fahrgemeinschaften zu bilden. Falls Sie daran interessiert sind melden Sie sich bitte rechtzeitig bei mir.

KUR-PAKET für nur 270€ extra!

Es besteht die Möglichkeit diese drei Tage zu einer intensiven Kur mit Einzelbegleitung auszubauen. Diese ist individuell buchbar und enthält:

- Vor der Reise: 1 therapeutisches Gespräch + 1 energetische Behandlung plus Gespräch
- Während der Reise: 1 energetische Behandlung plus Gespräch vor Ort
- Nach der Reise: 1 energetische Behandlung plus Gespräch nach Rückkehr

Grundsätzlich erhalten Sie bei Buchung der Reise 10% Ermäßigung auf alle Angebote für 2 Wochen vor, während und nach der Reise:

Reiki:

für eine Behandlung á 60 Min.: 70 Euro bis 85 Euro **(63€-77€)**

Reiki Kombi:

für eine Behandlung á 90 Min.: 80 Euro bis 120 Euro **(72€-108€)**

Therapeutisches Gespräch oder Coaching:

- 60 Min. Psychotherapie: 70 Euro bis 100 Euro **(63€-90€)**
- 90 Min. Psychotherapie (im Ausnahmefall): 90 Euro bis 150 Euro **(81€-135€)**