



Wege aus dem Stress



Wege aus dem Stress – Lösung und Entspannung finden **Aktives, individuelles Stressmanagement**

Du wirst in unseren Workshops herausfinden, was Stress in Wahrheit bei dir auslöst und wie du diesen bewältigen kannst. Mit entspannenden Yoga Übungen, vitaler Kost und Zeit zum Relaxen kannst du so richtig loslassen und mit neuen Impulsen und Energie zurück in den Alltag gehen.

In den saftigen Wiesen des Salzburger Landes, im liebevoll geführten Kranzbichlhof in Bad Dürrenberg (Hallein), gönnst du dir ein Wochenende zur Verbesserung deiner mentalen Stressbewältigung und Entspannung.

In unserer schnelllebigen Zeit sind wir auf vielen verschiedenen Ebenen gefordert und fühlen uns häufig vom Stress geplagt. Wer einem hohen Stresslevel ausgesetzt ist, sollte lernen, dessen Ursachen zu erkennen, reduzieren - und für Ausgleich im Alltag sorgen. Dadurch lassen sich frühzeitig etwaige Folgeerscheinungen verhindern.

Worin unterscheidet sich dieses Seminarwochenende von anderen?

Wir verbinden in einem ganzheitlichen Konzept das Beste aus mentalem Coaching – um individuelle, langfristige, wirklich funktionierende Lösungen mit dir zu finden – und Entspannung aus Yoga und Achtsamkeitslehre für tiefwirkende Erholung runden dieses Wochenende ab.

Was erwartet dich?

In **kurzweiligen Workshops** wirst du deine eigenen Auslöser für Stress erkennen und persönliche Lösungsstrategien erarbeiten – denn nur du kannst entscheiden, was für dein Leben passend ist. Auf dem Weg wirst du umsichtig und einfühlsam von den beiden erfahrenen **Stress-Expertinnen Ute Zischinsky und Maria Auinger** begleitet.

Morgens und abends erholst du dich bei **Yoga und Achtsamkeit**: Hier kann jeder mitmachen - sowohl interessierte Neulinge als auch Erfahrene. Du lernst unterschiedliche Methoden zur Entspannung und Regeneration kennen, und nimmst neue Erfahrungen mit nach Hause. Der Körper wird sanft gedehnt, Kraft und Energie aufgebaut. Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich dabei.

Ute Zischinsky – Yoga-Lehrerin, Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention, Coach und Unternehmensberaterin (www.diecoach.eu)

Maria Auinger – Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention, Trainerin (www.entfaltetedeinleben.at)

Der Kranzbichlhof ist ein **liebevoll geführtes 4-Sterne Hotel**, das die Idee eines gesunden und ganzheitlichen Angebots für seine Gäste lebt. Hier findest du Entspannung, Ruhe, Freundlichkeit, klare Bergluft und Kraftplätze auf dem Sonnenplateau Bad Dürrenberg (bei Hallein). Hausgemachte leichte Natur- und Ayurvedische Küche trifft hier auf schmackhafte, heimische Traditionsgerichte.

Datum: 4. bis 6. Mai 2018 oder 14. bis 16. September 2018

Ankommen und Kennenlernen: Freitags um 14:00 Uhr – Abschluss Sonntag um 13:00

Dein Benefit – im **Seminarpreis enthalten**:

- & **3 Workshops**
- & **4 X Yoga und Achtsamkeit**
- & **Seminarunterlagen zum Mitnehmen**
- & **Individuelle Betreuung und Begleitung**
- & **Erkennen deiner Frühwarnsysteme**
- & **Kurzfristige Techniken zur Stressbewältigung**
- & **Langfristige Lösungen, die funktionieren**
- & **Freie Zeit für Sauna, Massage, Ruhen oder um die Natur zu genießen**

€ 289,- pro Person – Bring jemanden mit und ihr zahlt nur € 259,- pro Person

Buchbar hier: www.diecoach.eu / uz@diecoach.eu oder www.entfaltetedeinleben.at / auinger@entfaltetedeinleben.at

Deine Zimmerbuchung (EZ oder DZ, incl. Frühstück und Abendessen) nimmst du bitte direkt im Hotel vor: info@kranzbichlhof.net; www.kranzbichlhof.net - so kannst deine Bedürfnisse am Besten abdecken.

Ayurveda Massagen für den vollen Entspannungsgenuss können im Hotel zusätzlich gebucht werden.
Teilnehmerzahl: 10 - 20 Personen