



»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, wobei ich Ihnen Wege zu mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zeigen werde.





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 sofortigen Erleichterung. Wichtig: alle Angebote sind optional und keine Pflicht – damit Sie ganz entspannt bleiben können ;)!

Lernen Sie Stressquellen frühzeitig zu erkennen, konstruktiv damit umzugehen und so auch über die Zeit des Urlaubs hinaus, langfristig gesund und gelassen bleiben können.

Das vier Sterne Hotel 'Altes Zollhaus' und die direkte Umgebung bieten speziell im Herbst und Winter viele Voraussetzungen zum rundum Wohlfühlen:

- Yoga-Raum
- Saunalandschaft
- geführte Fackelwanderung mit Glühweinausschank
- beschilderte Rad- und Wanderwege
- Schneeschuhwandern und Schlittenfahrten
- Langlauf-, Ski- und Rodelverleih



2 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet *und* Kurs: 370€ pro Person.  
2 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet *und* Kurs: 400€ pro Person.

(Kostenloses W-Lan auf allen Zimmern; zur Entspannung aber besser auslassen :)



Die Anreise dauert von Berlin aus 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 insgesamt 5,5 Stunden Einzelbegleitung auszubauen. Diese ist individuell buchbar und enthält:**

- Vor der Reise: 1 therapeutisches Gespräch (60Min.) + 1 energetische Behandlung mit Gespräch (90 Min.)
- Während der Reise: 1 energetische Behandlung mit Gespräch (90 Min.)
- Nach der Reise: 1 energetische Behandlung mit Gespräch (90 Min.)



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

### **Reiki:**

1 energetische Behandlung á 60 Min.: 63€ - 77€ **(anstatt 70€ - 85€)**

### **Reiki Kombi:**

1 energetische Behandlung mit Gespräch á 90 Min.: 72€ - 108€ **(anstatt 80€ - 120€)**

### **Therapeutisches Gespräch oder Coaching:**

- 60 Min.: 63€ - 90€ **(anstatt 70€ - 100€)**
- 90 Min.: 81€ - 135€ **(anstatt 90€ - 150€)**

*\* Innerhalb der Preisspannen entscheiden Sie selbst, was es Ihnen wert ist und was Sie zahlen können. Damit möchte ich Allen ermöglichen, mein Angebot nutzen zu können.*