



BURNOUT - NEIN DANKE!

Drei Tage für mich - Ihr Wegweiser zu persönlichen Leistungsressourcen, Potenzialen, Gesundheit und Stress-Prävention

Nehmen Sie sich eine Auszeit im angenehmen Umfeld des Eschenhofs und erlernen Sie in diesem speziellen Workshop wirksame Methoden zur Steigerung Ihrer Lebensqualität. Das Seminar **unseres Partners Sanochron** hilft beim Erkennen der eigenen Lebens- Arbeits- und Gesundheitssituation und liefert persönliche Vitalitäts- und Ressourcen-Profile. Ziel ist die Stärkung der Lebensfreude, die Förderung persönlicher Leistungspotentiale sowie der Abbau von beruflichen und privaten Stress- Stör- und Belastungsfaktoren.

Was erwartet Sie genau in diesem 4-stündigen Workshop?

- ✓ Eine einzigartige **Individual-Analyse**, die zeigt, wie gut Sie mit Ihren Ressourcen umgehen.
- ✓ **Impulse, Übungen und Bewusstseinsbildung** zu den Themen Lebensführung, Arbeit, Gleichgewicht, Motivation, Belastbarkeit, Umgang mit Körper & Geist, Stress & Erholung sowie Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit
- ✓ Eine VNS-Analyse, die den Zustand und die Adaptionsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems misst.
- ✓ Ein BOLT-Test der zeigt, wie Sie unter Stress reagieren und wie es um Ihre **Spontanbelastbarkeit** steht.
- ✓ Ein **individuelles Vitalitäts- und Ressourcenprofil**, das Ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken zeigt und die Grundlage für mögliche Maßnahmen bildet
- ✓ **Methoden und Lösungsmöglichkeiten** zur Veränderung von persönlichen Regulationszuständen, Rhythmen und Routinen.
- ✓ **Optional:** Messung der körperlichen Konstitution (Fett-/Magermasse, Wasserhaushalt) mittels BIA-Analyse und individuelles Kurz-Coaching.
- ✓ Sämtliche Messungen, Tests und Analysen sind nicht-invasiv und werden **unter ärztlicher Aufsicht** durchgeführt

Dieses umfassende Angebot zielt darauf ab, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihnen wirksame Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung Ihrer mentalen Gesundheit in die Hand zu geben. Die biozertifizierte Küche – prämiert mit der Grünen Haube – legt mit ihrer ausgewogenen, regionalen und nährstoffreichen Kost die Grundlage für körperliches Gleichgewicht, Gesundheit und Vitalität. Zusätzlich zu den kulinarischen Genüssen beinhaltet das Paket ein persönliches Arztgespräch, mit Dr. Martin Ortner, das sich speziell den Themen Achtsamkeit, gute Lebensführung und gesunder Schlaf widmet oder ein erweitertes Einzelgespräch/Coaching mit Diagnose, Anamnese, Evaluierung und Erarbeitung von Interventionen und möglicher Verbesserungsmaßnahmen. Ergänzt wird das Programm durch eine professionelle Ernährungsberatung, die Ihnen hilft, Ihre Essgewohnheiten langfristig umzustellen und so Ihre Gesundheit zu unterstützen. Weiters beinhaltet das Paket 2 Stunden Zugang zur Therme St. Kathrein, die sich in unmittelbarer Nähe des Hotels befindet. In der entspannten Atmosphäre kommen Sie zur Ruhe und tanken neue Kraft.



Inkludierte Leistungen:

- ♣ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer Komfort
- ♣ ¾ Pension aus der prämierten Grüne Haube-Küche
- ♣ Vier Stunden Workshop mit den oben angeführten Leistungen
- ♣ Ein Kamingespräch mit Dr. Martin Ortner zum Thema Burnout Prophylaxe und praktische Tipps für den Alltag
- ♣ Eine professionelle Ernährungsberatung
- ♣ Zwei entspannte Stunden in der Therme St. Kathrein
- ♣ Freie Nutzung der hoteleigenen Wellness und Saunalandschaft „adults only“: Entspannung für Körper und Seele mit Kräutersauna, Ruheräumen und einem Wellnessbereich oder in der Familien-Wasserwelt mit Schwitzstadel, Dampfgrotte und Infrarotkabine
- ♣ Kärnten Card und Sonnenschein Card
- ♣ Teilnahme am Aktiv-Programm des Hotels

Buchbar in den Zeiträumen von 12. – 15.09.2024 und von 10.– 13.10.20
Preis pro Person im Doppelzimmer € 624,00
Preis pro Person im Einzelzimmer € 714,00

