



Das exklusive 2-Tages-Programm in Bad Kleinkirchheim oder Klagenfurt am Wörthersee



**Zwei Tage Auszeit,  
die alles verändern können**

**Burnout?  
Nein danke!**

Das Auszeit- und Präventionsprogramm  
zur Sicherung und Wiederherstellung  
persönlicher Leistungsressourcen,  
Potenziale, Vitalität und Lebensfreude


## Zwei Tage, die alles verändern

Entdecke deine persönliche Auszeit und finde zurück zu Energie, Vitalität und Lebensfreude. Unser exklusives Auszeit- und Präventionsprogramm ist dein Schlüssel zu neuer Kraft und Balance und zielt darauf ab, deine persönlichen Ressourcen, Potenziale und Handlungsspielräume nachhaltig zu sichern oder wiederherzustellen.

In nur zwei Tagen schaffen wir für dich den Raum für konkrete Strategien & Lösungen, um auch in schwierigen Zeiten zu bestehen.

### Warum diese Auszeit?

- **Runterkommen und ankommen:** Lass den Alltag hinter dir und gönne dir eine Pause, die wirklich zählt und dein Leben verbessern kann.
- **Deine Lebensführung und Arbeitsweise im Fokus:** Mit modernsten, sanften Analysemethoden erhältst du eine tiefgreifende und präzise Bestandsaufnahme deiner Vitalität, Stress- und Belastungssituation.
- **Exklusive Individual- & Vitalparameter-Analyse:** Entdecke, wie dein Körper und dein Geist wirklich ticken und wie du diese optimal unterstützen kannst.
- **Spannende Erkenntnisse:** Erfahre, welche Routinen, Rhythmen und Glaubenssätze dein Leben und deine Arbeit prägen und wie du diese gezielt für mehr Energie und Leistungsfähigkeit optimieren kannst.
- **Individuelle Lösungen:** Durch fundierte Diagnosen und maßgeschneiderte Coaching-Ansätze entwickeln wir gemeinsam Strategien und Lösungen, die wirklich zu dir passen.



<b>Typus</b>	Auszeit/Workshop
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Teilnehmer</b>	individuell od. in Gruppen
<b>Kosten</b>	EUR 950,- p. P. exkl. MWSt.* inkl. Analysen/Messungen, Übungen, Coaching und ärztlicher Begleitung

\* Bruttopreis 1.140,- €, inkl. 20 % MWSt.  
Das Programm ist steuerlich absetzbar.

## Burnout? Nein danke!

Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress und stehen kurz vor einem Burnout oder sind, ohne es zu wissen, bereits mitten drin. Damit einher geht oft der allmähliche Verlust des eigenen Handlungsspielraums, der sozialen Verankerung sowie der Kontrolle über die berufliche und wirtschaftliche Existenz. Dieser Negativ-Spirale ist allein mit herkömmlicher medizinischer oder psychologischer Diagnostik nur schwer beizukommen.

Der komplementäre und individualisierte Ansatz von sanochron liefert einzigartige, wissenschaftlich fundierte Individual- und Vitalparameter-Analysen sowie eine ganzheitliche Diagnose. Diese bildet die Basis für passende Strategien und maßgeschneiderte Lösungen, um Stress und Belastungen vorzubeugen bzw. abzubauen und Lebensfreude zurückzugewinnen.

### Was dich erwartet?

- ✔ Eine exklusive **Individual-Analyse**, die zeigt, wie gut du mit dir und deinen Ressourcen umgehst, was deine Motivation fördert und was dich beruflich oder privat krank macht
- ✔ Eine **VNS-Analyse**, die den Zustand und die Adaptionfähigkeit deines vegetativen Nervensystems misst
- ✔ Ein **BOLT-Test** der zeigt, wie du unter Stress reagierst und wie es um deine Spontanbelastbarkeit steht
- ✔ Eine Messung der körperlichen Konstitution (Fett-/Magermasse) mittels **BIA-Analyse**
- ✔ **Impulse** und **Übungen** rund um die Themen Lebensführung, Arbeitsweise, Belastbarkeit, Stress & Erholung, Achtsamkeit
- ✔ *Optional*: ein **24-Stunden-EKG** zum Auslesen der Herzgesundheit, der inneren Uhr und deiner chronobiologischen Fitness
- ✔ Eine exklusive **Befundmappe**: ein Vitalitäts- & Ressourcen-Profil, das deine Belastungssituation zeigt und die Grundlage für passende Maßnahmen bildet
- ✔ **Individuelles Coaching**: du stehst im Mittelpunkt! Unser Mental- und Business-Coaching hilft dir, Stress und Belastungen gezielt abzubauen und richtig mit Störungen oder Herausforderungen umzugehen
- ✔ **Persönliche Auszeit**: Genieße wertvolle Momente der Ruhe, Bewegung und Reflexion, die dir helfen, wieder in deinen Handlungsspielraum zu kommen



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

# Zwei Tage Auszeit ... Burnout? Nein danke!

## Wer soll teilnehmen?

Das Angebot richtet sich an Unternehmer, Führungskräfte, Spitzenperformer und alle, die ihre Leistungsfähigkeit, Vitalität, Lebensfreude und ihren Handlungsspielraum auch in schwierigen Zeiten fördern, erhalten oder wiedergewinnen wollen.

<b>Termine</b>	Individuell für Einzelpersonen oder Gruppen buchbar
<b>Dauer</b>	2-Tage (individuell)
<b>Veranstaltungsort</b>	Bad Kleinkirchheim oder Klagenfurt am Wörthersee
<b>Referenten Kursleitung</b>	Dr. Waltraud Bitterlich Stressmedizinerin und Psychiaterin Dott. Cesare Lino Trainer für Stressabbau und Achtsamkeit Mag. Kurt Lackenbacher, MBA sanochron GF, Kursleitung
<b>Teilnahmekosten</b>	<b>€ 950,- pro Person</b> (exkl. MWSt.) inkl. Analysen, Diagnostik, ärztl. Begleitung, Übungen und Coaching <b>Hotel ab € 189,- pro Person</b> für 2 Tage Übernachtung im 3, 4 od. 5* Hotel
<b>Anmeldung und Information</b>	Anmeldungen und weitere Infos unter office@sanochron.com oder +43 660 4677802 (Frau Mag. Susanne Ruhdorfer) Wir kümmern uns um die komplette Abwicklung



Mit diesem QR-Code gehts zu den Terminen und zur Anmeldung.

Buchungen für Einzelpersonen oder Gruppen. Spezielle Firmenangebote auf Anfrage.



sanochron gmbh  
Hans-Sachs-Straße 16  
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria  
www.sanochron.com