

---

## 2 TAGE | AUSZEIT

### **Der ganz private Health-Check**

Burnout oder Krankheit?

Nein, danke!

Der Wegweiser zu Gesundheit und  
Leistungsfähigkeit



## 2 TAGE AUSZEIT

### Wer soll teilnehmen

Alle, die ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit messen und auch in schwierigen Zeiten erhalten oder wiedergewinnen wollen.

### Wo kann ich meinen Auszeit-Scan machen?

- In Klagenfurt am Wörthersee
- in Bad Kleinkirchheim
- bei Kooperationspartnern in der Steiermark od. Niederösterreich

**Termine** - individuell buchbar

**Dauer** - 2 Tage

### Referenten | Kursleitung

Dr. Waltraud Bitterlich  
Stressmedizinerin und Psychiaterin  
Dott. Cesare Lino  
Trainer für Stressabbau & Achtsamkeit  
Mag. Kurt Lackenbacher, MBA  
sanochron GF, Programmleitung



Waltraud Bitterlich



Cesare Lino



Kurt Lackenbacher

### Kosten

€ 1.080,- p. P., inkl. MWSt.

€ 900,- exkl. MWSt.

Inkl. 360° Scan, Individual-Analyse  
Diagnostik, Übungen, Coaching

**Hotel ab € 195,- pro Person**

für 2 Tage Übernachtung im 3, 4 od. 5\* Hotel

### Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802

Frau Mag. Susanne Ruhdorfer



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

## TIME-OUT DAYS

### Der individuelle Check-Up

**Burnout oder Krankheit? Nein, danke!**

## 2 DAYS THAT REALLY HELP

2 ganz private Auszeit-Tage, die dein Leben verbessern können: inkl. 360°-Health-Scan, Individual-Analyse, Impulsen, Übungen, Coachings, Lösungsstrategien und viel Auszeit. Ziel ist die Förderung oder Wiederherstellung persönlicher Gesundheit, Vitalität und Leistungsressourcen.

## WHY A TIME-OUT?

Immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress, Sorgen und Ängsten und stehen kurz vor einem Burnout. Damit einher geht oft der Verlust des eigenen Handlungsspielraums, der sozialen Verankerung, der wirtschaftlichen Existenz und der Lebensfreude.

Burnout oder Krankheit? Nein danke! In nur 2 Tagen schaffen wir für dich einen Wegweiser, um auch in schwierigen Zeiten zu bestehen.

- Exklusive Individual- und Vitalparameter-Analysen liefern präzise Diagnosen deiner Gesundheit und Lebensführung
- Gemeinsam erarbeiten wir Lösungsstrategien, die wirklich zu dir passen

## WHAT IS INCLUDED?

- Ein kompletter Body | Mind | Soul | Scan
- Eine 360°-Individual-Analyse
- Impluse, Übungen und Best-Practice
- Arztgespräche und individuelles Coaching (Personal | Mental | Business)
- Viel persönliche Auszeit für Entspannung, Bewegung und Reflexion in perfekter Umgebung

