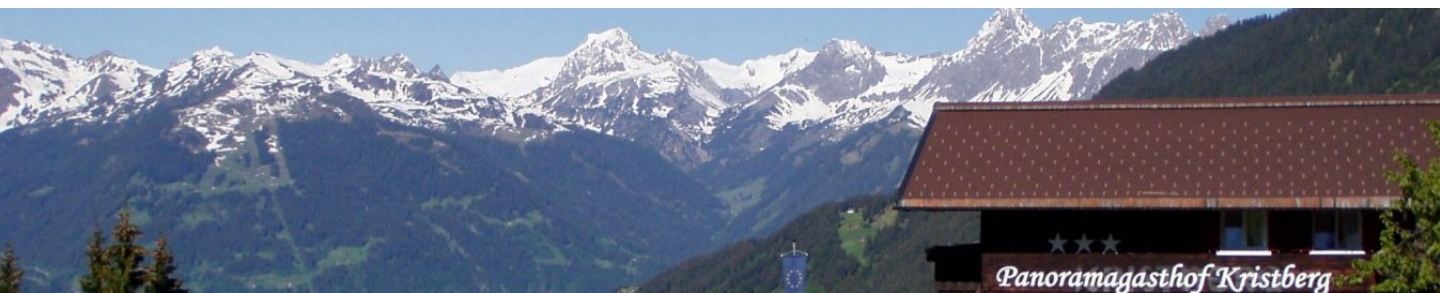


SeminarUrlaub in den Bergen

Ihr persönliches Feelgood-Management

5 Tage Urlaub, Auszeit, Work-shoppen & Entspannung PUR
SO 26.05. – DO 30.05.2019

Panoramagasthof Kristberg - Vorarlberg - Montafon - Österreich



Nehmen Sie sich **ZEIT für SICH** und finden Sie Ihre persönliche Strategie für **Gesundheit & Wohlbefinden in Ihrem Alltag!**

Erleben Sie einen **unvergesslichen SeminarUrlaub** im Panoramagasthof Kristberg auf 1.425h Höhe im schönsten Bundesland der Welt 😊 (Quelle: Antenne Vorarlberg).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat GESUNDHEIT 1986 folgendermaßen definiert:
„**Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.**“

Was tun Sie für IHRE Gesundheit? Was ist Ihnen IHRE Gesundheit wert?

Gemeinsam beleuchten wir folgende Themen:

- Essen Sie sich doch einfach fit! Gesunde Ernährung – lecker & ausgewogen - Basics für Ihren Alltag!
- Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance durch optimales Selbstmanagement!
- Stärken Sie Ihre mentale Fitness!

Beim „Work-shoppen“ nutzen wir auch die **wunderschöne Bergwelt als Denkraum**, indem wir uns während entspannten Wanderungen auf herrlichen Bergpfaden bei meinen **Geh.alogen** (Gehen&Dialog) gegenseitig inspirieren. Denn viele Ideen entstehen erst beim Losgehen ...

../2



Ihr **Gesundheits-Benefit**:

- Sie sind auf Dauer fit, vital und leistungsfähig
- Sie fühlen sich wohl und sind voller Elan
- Sie stärken dauerhaft Ihr Immunsystem
- Sie können Erschöpfung, Burnout sowie weiteren Krankheiten bestens vorbeugen



Mit Ernsthaftigkeit, aber auch mit Spritzigkeit und viel Humor ☺ bringen wir gemeinsam spürbare Veränderungen in Gang.

Achtsamkeitsübungen sowie Entspannungsvariationen runden das Programm ab.

Am Ende des Workshops halten Sie **IHREN persönlichen Leitfaden** für IHR gesundes Leben in Balance in der Hand. In Ihrem Gepäck nehmen Sie frischen Elan, neue Energie und wache Sinne mit nach Hause ☺. Das Verwöhnteam vom Panoramagasthof Kristberg und ich freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

WANN: 26. – 30. Mai 2019, Beginn SO 15.00h / Ende DO ca. 12.00h

WO: Panoramagasthof Kristberg, Silbertal, Montafon, Österreich

Seminar-Gebühr / Pers.: 260,00 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 30. März 2019)

Unterkunft: direkt buchbar unter www.kristberg.at bei Familie Zudrell, T. +43 5556 72290

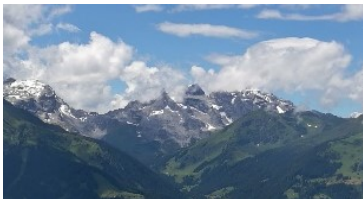
Übernachtung mit Frühstücksbuffet „energiereich in den Tag“ und leckerem 5-gängigem Abendmenü!

Preise: je nach Zimmer-Kategorie ab 274,00 € / Pers. (Kontingente zu Sonderpreisen für Sie hinterlegt)

Mein Tipp: Buchen Sie zu Zweit und sichern Sie sich den „Freundinnen-Rabatt“ von 10% (auf die Seminar-Gebühr). Auch für Paare bestens geeignet!

Ihre individuelle Anreise auf den Genießerberg erfolgt wahlweise mit der Kristbergbahn (3 Min. Fußweg). Ihr Gepäck wird dann abgeholt. Alternativ Anfahrt mit Ihrem PKW über die Serpentinstraße.

Der **liebevoll gestaltete Gasthof** mit dem Motto „**Lebensglück Kristberg**“ verzaubert Sie mit seiner **einzigartigen Lage** am sonnigen Südhang mit **fantastischer Weitsicht**. Der perfekte Ort, um den nötigen **Abstand zum Alltag** zu gewinnen und die **Seele baumeln zu lassen** ☺.



Anmeldung über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch.

Wichtig: Die Teilnehmer sollten ausreichende Kondition für ca. 3-4-stündige gemütliche Wanderungen / Geh.aloge mitbringen.

