



„GELASSEN UND SICHER IM STRESS“ VOM 01. - 03. OKTOBER 2021

Balance finden. Ruhe finden. Wieder ganz bei sich sein. Inmitten idyllischer Weinberge mit Weitblick über das rheinhessische Hügelland finden Sie einen Ort, an dem Sie Kraft tanken können. Hofgut Wißberg - Das Weinberghotel bietet das perfekte Ambiente, um die Ruhe zu finden, die man benötigt, um Methoden und Wege kennenzulernen, die einen gelasseneren Umgang mit Stress zulassen. Bringen Sie Ihren Körper und Geist in Balance und stärken Sie Ihre Ressourcen.

Der in das Wochenende integrierte Kompaktkurs „Gelassen und sicher im Stress“ ist die perfekte Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in die Welt der Stressbewältigung zu erhalten. Lernen Sie in den Einheiten mehr über den individuellen Aufbau von regenerativen Aktivitäten zum Belastungsausgleich, stressvermindernden Einstellungen und Denkmustern sowie Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen. Starten Sie vital in den Tag mit morgendlichen Entspannungs-einheiten, während die Sonne über dem in Nebel getauchten Tal aufgeht. Lassen Sie den Tag mit einem Genusstraining ausklingen und erleben Sie ein Wochenende, das nachwirkt.



Ihre Trainerin Hanna Weber

Ihre Trainerin Hanna Weber kommt aus dem Team unseres Partners für Fitness- und Gesundheitsreisen *lyfes*. Das Unternehmen verfolgt die Philosophie, dass Bewegung und Entspannung in jeden Alltag integrierbar ist und dass man mit Kleinigkeiten schon Großes bewirken kann. Spaß an Gesundheit und Bewegung sowie die Individualität bei allen Konzepten, Programmen und Maßnahmen steht hier an erster Stelle.

Als studierte Diplom Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Kursleiterin im Bereich Stressbewältigung und Entspannung verbindet Hanna Weber professionell die Bereiche Körper, Geist und Entspannung. Eine ganz besondere Kombination, die einen großen Mehrwert bietet. Mit ihrem ganzheitlichen Hintergrund bringt Hanna die verschiedensten Gesichtspunkte der Stressbewältigung in Einklang. Mit dem Kompaktkurs „Gelassen und sicher im Stress“ findet jeder von Ihnen einen individuellen Ansatz mit seinem Stress besser umgehen zu lernen – Sie können gespannt sein!



Unser offizieller Partner
für Fitness- & Gesundheitsreisen



Ihre Trainerin
Hanna Weber



Das Programm

Freitag:

- Ab 15.00 Uhr: Anreise
- 17.30 Uhr: Get Together
- Sie erhalten eine Einführung in die „Stressampel“ und lernen die 3 Bestandteile des Stressprozesses kennen.
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Abendessen im Restaurant *gramms*

Samstag:

- 07.30 Uhr: 1 Stunde Vital in den Tag
- Atemübungen, um den eigenen Körper wahrzunehmen. Sanfte und vitalisierende Bewegungen.
- 08.30 Uhr: Vital-Frühstück
- 10.00 – 12.00 Uhr: Stress – was ist das eigentlich? (Theorie und Praxis)
- Thema: „Vom Opfer zum Akteur“ Stress entsteht – auch – im Kopf (Einführung in das Mentaltraining)
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Mittagessen im Restaurant *gramms*
- 15.00– 17.00 Uhr: Wahlprogramm oder Zeit zur freien Verfügung
- 18.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Abendessen
- 20.30 Uhr: Genussstraining – Genießen lernen

Sonntag:

- 08.00 Uhr: 1 Stunde Progressive Entspannung am Morgen
- 09.00 Uhr: Vital-Frühstück
- 10.30 Uhr: Gemeinsamer Spaziergang in den Weinberg
- 11.00 – 13.00 Uhr: Mein persönliches Gesundheitsprojekt (Theorie und Praxis) im Weinberg
- Thema: Persönlicher Stressverstärker hinterfragen – Förderliche Einstellungen entwickeln
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Mittags-Picknick in den Weinbergen mit Feedbackrunde



Preise und Buchung

Erleben Sie drei wertvolle Tage zum Thema „Gelassen und sicher im Stress“ auf Hofgut Wißberg – Das Weinberghotel

- Kompaktkurs „Gelassen und sicher im Stress“
- 3 x Training (regenerative Entspannungsmethoden)
- Zwei Übernachtungen inklusive Frühstück
- Zwei Abendessen im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittagessen im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittags-Picknick in den Weinbergen inklusive Getränke

Mindestgruppengröße: 5 Personen / Maximale Gruppengröße: 12 Personen

Komplett-Paketpreis: 479,00 € pro Person im Einzelzimmer

419,00 € pro Person im Doppelzimmer

Buchen Sie direkt unter info@hofgut-wissberg.de oder telefonisch unter 06701-916450

Mögliches Wahlprogramm für Ihren Samstagnachmittag:

Bitte teilen Sie uns bis zwei Wochen vor Anreise mit, an welchem Freizeitprogramm Sie teilnehmen möchten. Bitte beachten Sie, dass die Plätze für jeden Programmpunkt begrenzt sind.

1. „Link Moves®“ – stressreduzierendes Gehirnfitnesstraining (4-12 Personen) (Dauer: 60 Minuten / Kosten p. Person: 25,00 €)
2. Golf-Schnupperkurs (1-3 Personen) (Dauer: 1 Stunde / Kosten p. Kurs 85,00 €)
3. Weinbergsführung (ab 3 Personen) (Dauer: 1 Stunde / Kosten p. Person 10,00 €)