

Spezial-Angebot zur Burnout-Prävention →SVA-Gesundheits100er aktivieren!

Mit „bio-balancieren“ dem Burnout vorbeugen

Auf unserem Bio-Bauernhof bieten wir mit der Dipl. Expertin für Burnout- u. Stressprävention und Sportwissenschaftlerin Mag. Dagmar Ellensohn stressgeplagten Menschen ein ganz spezielles Programm zur aktiven **Entschleunigung und Burnout-Prävention** an:

3 Tage Aufenthalt, inklusive

- Aktiv & Relax-Programm für Burnout- u. Stressprävention auf Basis sanfter körperlich-mentaler Bewegung und Stärkung
- „burn not out!“-Befindlichkeits-Checkup
- Professionelle Seminarleitung, Beratung und Betreuung
- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet und Mittagsimbiss mit hofeigenen Produkten
- Pausengetränke, Obst
- Unterbringung in komfortablen 2-er Appartements mit Balkon oder Terrasse
- mit Bio-Bergheu gefüllte Kopfkissen
- WörtherseeCard
- Leben im Bergdorf und trotzdem nur 5 Min. vom Wörthersee entfernt
- Natur pur, reines Wasser, beste Luft, weites Panorama, viel Ruhe

Preis: EUR 389,- pro Person im DZ

Paket 1 24.09.-26.09.2012

Paket 2 12.10.-14.10.2012

EZ-Zuschlag EUR 40,- (bei 2Ü)

Beim „**bio-balancieren**“ bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder ins **Lot**. Sie lernen, wie Sie **Stress reduzieren und besser bewältigen**, vorbeugend **Kraft und Energie tanken** und das Erfahrene zu Hause weiterhin anwenden können.

Es stehen fünf geräumige und komfortable 2-er Appartements zur Verfügung.



Kontaktadresse: Biobauernhof Wabnig, Fam. Hermine Kogler, Unterlinden 11, A-9062 Moosburg, info@urlaubsbauernhof.at, www.urlaubsbauernhof.at; dagmar.ellensohn@aon.at

Programmablauf „bio-balancieren“:

Tag 1

Bis 13.00 Uhr	Einchecken am Bio-Bauernhof
14.00–16.00 Uhr	Begrüßung und Information Schneller Marsch durch die umgebende Natur mit Bewusstseinstaining
16.00 Uhr	Bio-Jause + Getränke
17.00-18.00 Uhr	VORTRAG 1 „Bewegung als Burnout-Prävention“

Tag 2

07.30-08.30 Uhr	Atemtechniken und Entspannungsübungen
08.30-10.00 Uhr	Genussreiches Frühstücksbuffet mit hofeigenen Produkten
10.00-13.00 Uhr	Praxisorientierter WORKSHOP: „Befindlichkeits-Checkup + vorbeugende Maßnahmen“
13.00-14.00 Uhr	Mittagsimbiss + Getränke
14.00-18.00 Uhr	Nützen des Golfschnupperns bzw. der WörtherseeCard-Angebote
18.00-19.00 Uhr	VORTRAG 2 „Emotionale Balance als Burnout-Prävention“

Tag 3

bis 10.00 Uhr	Frühstücksbuffet
09.00-11.00 Uhr	Optional: „burn <u>not</u> out!“- Umsetzungsplan
bis 11.30 Uhr	Check-out Bio-Bauernhof



Seminar-Betreuung:

Frau Mag. Ellensohn ist studierte Sportwissenschaftlerin und Dipl. Expertin für Burnout- und Stressprävention. Mit der Veranstaltungsreihe „burn not out!“ und gesundheitsfördernden Maßnahmen ist sie in der Weiterbildung und im praktischen Trainings- und Kursprogramm gewerblich und für Institutionen wie WIFI, MOT, PH u.a. tätig.

ⁱ „burn not out!“ ist ein von Mag. Dagmar Ellensohn entwickeltes, ganzheitlich orientiertes Programm zur Burnout- und Stressprävention und wird sowohl in der Weiterbildung wie auch als praktisches Trainingsprogramm verwendet. Die methodische Bewusstseinsarbeit ist bestens geeignet, um stark beanspruchten Menschen ein Rüstzeug für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz mitzugeben.