



## **Angebot „Atempause – Zeit für mich“ am Bernsteinsee vom 18.11. bis 20.11.2022**

Nimm dir eine kleine Auszeit vom Alltag nur für dich. Du wirst gesund und lecker verwöhnt und bekommst wertvolle Impulse, wie du deinen Alltag entschleunigen kannst. Freue dich außerdem auf Tipps, wie du Bewegung in dein stressiges Leben integrierst.

Unser Angebot für dich:

- 2 x Übernachtungen im hellen und gemütlichen Zimmer
- 3 Tage gesunde und ausgewogene Vollpension (auf Wunsch vegan-basisch) inkl. Wasser und Tee
- Abendmeditation, Yoga, Mobilisierung am Morgen
- 2 spannende und informative Vorträge zu den Themen Ernährung, Energieräuber und Zeit-/ Selbstmanagement

Folgende Einzelcoachings und Anwendungen könnt ihr dazu buchen:

- **1:1 Personal Training** – funktionelles Ganzkörpertraining
- **Medical Stretching** - ist eine sanfte und äußerst effektive geführte Dehnmethode
- **BALLance Concepts** – mit Hilfe der „**BALLance** Dr. Tanja Kühne“ Methode bekommt ihr pure Entlastung für Rückenmuskulatur und Bandscheiben
- **THEKI** – Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Eine Heilmethode, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- **ShenDo Shiatsu Massage**
- **Lebensberatung** - in einem Setting wirst du professionell begleitet beim Herausfinden, Ordnen und Bearbeiten deiner Lebensthemen
- **Hautpflegeberatung mit Verwöhnprogramm**

Preis pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

Komfortzimmer mit Dusche: 388,50 €

Standardzimmer mit Dusche: 368,50 €

Preis pro Person im Doppelzimmer bei Doppelbelegung:

Komfortzimmer mit Dusche: 321,50 €

Standardzimmer mit Dusche: 311,50 €

Anreise: Freitag ab 12 Uhr inkl. Abendessen

Abreise: Sonntag 10 Uhr inkl. Frühstück

Teilnehmerzahl: min 8 bis max. 15 Personen

Informationen zur Vorbereitung des Wochenendes senden wir dir vorab per Email.

Wir freuen uns auf Euch!