

Seminar ohne Übernachtung

Achtsamkeit & Entspannung

An einem Nachmittag: Ihr Rundum-Sorglos-Paket für Wohlbefinden und Teamgeist



Seminarbeschreibung

Dieses Kompaktprogramm lässt sich als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) integrieren und legt den Fokus auf Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung. Mit gezielten Modulen werden Aspekte der Stressreduktion und Gesundheitsförderung abgedeckt.

Paket-Nummer: 0526046

Region:	📍	Weißensand
Teilnehmer:	👤	6 - 14 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch

Seminar ohne Übernachtung

Achtsamkeit & Entspannung

An einem Nachmittag: Ihr Rundum-Sorglos-Paket für Wohlbefinden und Teamgeist

Beschreibung

Theorie und Praxis sind hier eng verzahnt, sodass Ihre Mitarbeitenden das Erlernte direkt umsetzen und langfristig von den positiven Effekten profitieren können.

Unser Kompaktprogramm beginnt mit einer entspannenden Einheit im Therapiewald, bei der Sie die beruhigende Wirkung der Natur beim Waldbaden erleben. Unsere Experten begleiten Sie dabei und vermitteln Ihnen die positiven Effekte dieser Achtsamkeitspraxis für Körper und Geist.

Im nächsten Schritt stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur bei einem effektiven Core-Workout. Unter Anleitung trainieren Sie direkt, um mehr Stabilität und eine bessere Körperhaltung zu erreichen.

Anschließend erlernen Sie die Technik des Body-Scans, die Ihnen hilft, innere Ruhe und Selbstwahrnehmung zu fördern. Diese praktische Entspannungsmethode unterstützt Sie dabei, Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren.

Optional können Sie noch unsere Thermenwelt dazu buchen. In dieser erhalten Sie Zugang zu der Wasserwelt.

Gönnen Sie sich diese Auszeit für Ihr Wohlbefinden und regenerieren Sie Körper und Geist in einer entspannten Atmosphäre!

Wichtige Hinweise

Bitte kommen Sie in Outdoor-Kleidung, die für einen 90-minütigen Aufenthalt im Wald bei der aktuellen Witterung geeignet ist. Mitzubringen sind Sportkleidung (inkl. Hallenschuhe), Handtuch und bei Zubuchung Badebekleidung. Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem ausgewiesenen Thermenparkplatz.

Leistungen inkl.

- **Waldbaden (90 Min.)**
Eine Praxiseinheit in Bewegung im Kurwald Weißenstadt mit kurzen Entspannungssequenzen.
- **Core-Workout (45 Min.)**
Stärken Sie Ihre Körpermitte mit verschiedenen Eigenkörpergewichtsübungen.
- **Entspannungstraining (30 Min.)**
Erlernen Sie mit dem Body-Scan eine neue Achtsamkeitsübung.

Zusatzleistungen

- **Gesundheitsförderlicher Wasserspaß (4 h)**
Eintritt in die Thermenwelt (Wasserwelt) des Siebenquell GesundZeitResorts.
Preis: 10,00 € p.P. inkl. MwSt
- **Anamnese (15 Min.)**
Gesundheitsbogen zu Beginn der Veranstaltung zur Feststellung des aktuellen Gesundheitszustandes und möglicher gesundheitlicher Einschränkungen.
Preis: 5,00 € p.P. inkl. MwSt
- **Begrüßung in der Kaminflackerei (30 Min.)**
Beginnen Sie die Veranstaltung mit einem alkoholfreien Willkommenscocktail und erfahren Sie Wissenswertes über das Siebenquell GesundZeitResort.
Preis: 10,00 € p.P. inkl. MwSt
- **Dinnerbuffet**
Dinnerbuffet im Hotelrestaurant nach Wahl des Küchenchefs
Preis: 30,00 € p.P. inkl. MwSt
- **Mittagsimbiss**
Mittagsimbiss mit Suppe, frischem Salatbuffet mit verschiedenen Toppings und Gebäck.
Preis: 18,00 € p.P. inkl. MwSt
- **Übernachtung**
Übernachtung im Einzelzimmer auf Anfrage, nach Saison und Verfügbarkeit (inkl. Frühstück)
Preis: auf Anfrage

Seminar ohne Übernachtung

Achtsamkeit & Entspannung

An einem Nachmittag: Ihr Rundum-Sorglos-Paket für Wohlbefinden und Teamgeist

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0526046

1



Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“