

Seminar mit Übernachtung

Intensiv-Workshop „Resilienz“

Resilienz verbessern - alltagsnah & individuell!



Seminarbeschreibung

Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, den Alltag gelassener zu meistern. Sie erhalten wertvolle Tools, wie Sie Ihr Nervensystem rasch beruhigen und in Stress-Situationen leichter wieder in Balance finden.

Paket-Nummer: 0528384

Region:	📍	95460 Bad Berneck im Fichtelgebirge
Teilnehmer:	👤	1 - 10 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	12.06.2025 - 13.06.2025
Dauer:	🕒	2 Tage
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
EZ-Preis inkl. MwSt:	🏷️	ab 1.589,00 € p.P.
DZ-Preis inkl. MwSt:	🏷️	ab 1.615,00 € p.P.

Beschreibung

Das bieten wir Ihnen mit unserem exklusiven Falkenhaus-Workshop für alle, die der Stress im Alltag oft überrollt. Sie erwartet ein entspanntes Rundum-Sorglos-Paket in schönster Schloss-Atmosphäre mit Yoga-Sessions und ganz besonderen Coaches: unseren Pferden.

Schnell genervt? Bei diesem Format stehen das Erleben und damit vor allem praktische Übungen im Vordergrund. Dabei spielt das direkte und authentische Feedback der Pferde eine große Rolle. Durch gemeinsame Übungen mit und ohne unsere Pferde entwickeln wir mit Ihnen Ihre ganz persönliche Tool-Box, die Ihren inneren Zen-Meister zum Strahlen bringt.

- Wie setze ich Grenzen?
- Wie bleibe ich gelassen?
- Wie gehe ich besser mit Konflikten um?

Zum Verarbeiten und Verankern der tiefgreifenden Inhalte und Erkenntnisse ist für ausreichend Entspannungs-Pausen gesorgt. Vertieft wird dieser Prozess auf Körper-Ebene durch ein sanftes Yoga-Programm. Entspannen Sie durch fließende Yoga-Übungen, heilsame Klangschalen-Töne und geführte Meditationen in der wunderbaren Wohlfühlatmosphäre des Schlosses. Abschließend gibt es zudem Raum, sich praxisnah gemeinsam Herausforderungen der Teilnehmer aus dem Alltag zu widmen.

Als besonderes Highlight endet der erste Tag mit unserem Falkenhaus-SPECIAL: dem „Velvet Dinner“.

Seminar mit Übernachtung

Intensiv-Workshop „Resilienz“

Resilienz verbessern - alltagsnah & individuell!

Zielgruppe

Alle, die lernen möchten, sich selbst in Stress-Situationen im (Berufs-)Alltag schneller regulieren zu können und mehr in ihre innere Gelassenheit finden möchten.

Wichtige Hinweise

- 2 Tage Intensiv-Workshop mit max. 10 Teilnehmern
- inkl. Dinner
- Erfrischungsgetränke und Snacks
- Workshop-Zertifikat

Übernachtung inkl. Frühstück ist im Preis bereits enthalten.

Leistungen inkl.

- Velvet-Dinner
- Erfrischungsgetränke und kleine Snacks
Wasser, Tee, Cola, Orangen- und Apfelsaft
- Workshop-Zertifikat
- 2-tägiger Intensiv-Workshop

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0528384

