

KURHAUS BAD BOCKLET

Gesundheit. Spiritualität. Hotel.

Kassen-
zuschuss möglich

200,- €
Preisnachlass
für CEG-Mitarbeiter|-innen



LEBEN IN BALANCE

Lorenz Wohanka | Hildegard Bohlig

Montag, 12. November, bis Sonntag, 18. November 2018

In dieser außergewöhnlichen Erholungswoche erfahren Sie einen gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst und anderen. Mit Achtsamkeits- und Entspannungstrainings lernen Sie, Ihr Leben in eine gute Balance zu bringen.

Ideal für stark beanspruchte Pflegekräfte und Menschen in Gesundheitsberufen.

IHR PROGRAMM

Ankommen und wohlfühlen

1. Tag | Montag, 12. November 2018

- Individuelle Anreise ab 14.00 Uhr
Sicher und geborgen ankommen... Begrüßung | Gemeinsames Kennenlernen |
Einstimmung auf das Programm | Aktive Entspannung mit Eutonie | 16.00 Uhr
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

Einführung und Einstimmung

2. Tag | Dienstag, 13. November 2018

- ***Bewusst mich selbst entdecken... Einführung in die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen Menschen | Einblick in die Neurowissenschaft | Körperarbeit mit Eutonie und aktiv-passiven Entspannungsverfahren des Ostens und des Westens, TrophoTraining® für den Umgang mit Belastungen***
- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

Aktive Erholungserfahrung

3. Tag | Mittwoch, 14. November 2018

- ***Belastung erkennen, Belastung reduzieren... Aktive Körperarbeit und TrophoTraining® | Wir entdecken die ganzheitliche Sichtweise: Der Mensch als Körper-Geist-Seele-Wesen***
- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

SPEZIALANGEBOT FÜR PFLEGEKRÄFTE UND MITARBEITER IM GESUNDHEITSWESEN

4. Tag | Donnerstag, 15. November 2018

Aktive Erholungserfahrung

➤ **Guter Umgang mit mir selbst... Wie gehe ich besser mit mir selbst und meinen Belastungen um? Tropho-Training® für individuelle Reaktionsmöglichkeiten | Erfahrung und Erleben positiver Psychosomatik**

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

5. Tag | Freitag, 16. November 2018

Harmonie und Balance erleben

➤ **Balsam für meine Seele... Einüben der erlernten Reflexions- und Entspannungstechniken | Aktive und passive Entspannung**

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

6. Tag | Samstag, 17. November 2018

Gefestigt und gestärkt für den Alltag

➤ **Ermutigung und Impuls für den Aufbruch in den Alltag | Beantwortung offener Fragen**

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

7. Tag | Sonntag, 18. November 2018

Ausklang...

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Verabschiedung – *Auf Wiedersehen im Kurhaus Bad Bocklet!*
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Wellnesszeit: Individueller Ausklang in unserer Saunalandschaft und im Schwimmbad | ganztägig

998,00 € p.P. im Einzel- oder Doppelzimmer zzgl. Kurtaxe

Nachlass | Zuschuss

- Abzgl. 200,00 € für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der CEG Würzburg
- Bitte fragen Sie Ihren Präventionszuschuss **vorab** bei Ihrer Krankenkasse nach. Das Angebot »TrophoTraining® Blitzentspannung – eine konzentrierte Entspannungstechnik« (Seminargebühr 150,00 € bereits im Preis enthalten) ist nach § 20 SGB V durch die Krankenkassen mit der Kurs-ID 20170807-943173, Konzept-ID: 20170306-V4605, Handlungsfelder: Stressbewältigung | Entspannung zertifiziert.

Teilnehmerzahl begrenzt – bitte buchen Sie rechtzeitig!

Gerne beraten wir Sie über Ihren persönlichen Erholungsaufenthalt bei uns!

**KURHAUS
BAD BOCKLET**

Gesundheit. Spiritualität. Hotel.

Kurhausstraße 2 · 97708 Bad Bocklet
Tel. 09708 77-0 · info@kurhaus-bad-bocklet.de
www.kurhaus-bad-bocklet.de


BEWEGUNG IN BALANCE
Hildegard Bohlig & Lorenz Wohanka
Mehr zu den Referenten unter
www.bohlig-balance.com