

KURHAUS BAD BOCKLET

Gesundheit. Spiritualität. Hotel.

Kassen-
zuschuss möglich

50,- €
Preisnachlass
für CEG-Mitarbeiter|-innen



STRESS LASS' NACH

Stefania Zastrow, Stressbewältigungstrainerin

Mittwoch, 21. November, bis Samstag, 24. November 2018

Viele Menschen fühlen sich überfordert. Im Seminar »Stressbewältigung – ressourcenorientiert leben« lernen Sie einen nachhaltigen und anhaltenden gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen, beruflichen und privaten Belastungen. Studien zeigen, dass dieser Kurs körperliche Beschwerden reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann.

Ideal für stark beanspruchte Pflegekräfte und Menschen in Gesundheitsberufen.

IHR PROGRAMM

1. Tag | Mittwoch, 21. November 2018

- Individuelle Anreise ab 14.00 Uhr
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Begrüßung | Gemeinsames Kennenlernen | Einstimmung auf das Programm | 19.00 Uhr
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

2. Tag | Donnerstag, 22. November 2018

► **Instrumentelle Stresskompetenz:**
Alltag stressfreier gestalten, Anforderungen aktiv begegnen

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Zeit für das eigene Anti-Stress-Programm... Spazierengehen, Wellness, Lesen...
- 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



3. Tag | Freitag, 23. November 2018

► **Mentale Stresskompetenz: förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln, Selbstregulationstechniken einüben**

► **Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen, entspannen und erholen**

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü
- Zeit für das eigene Anti-Stress-Programm... Spaziergehen, Wellness, Lesen...
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades

4. Tag | Samstag, 24. November 2018

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Gemeinsamer Ausklang »Was nehme ich mit?«
- Wellnesszeit: freie Nutzung unserer Saunalandschaft und des Schwimmbades | ganztägig

398,00 € p.P. im Einzel- oder Doppelzimmer zzgl. Kurtaxe

Nachlass | Zuschuss

- Abzgl. 50,00 € für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der CEG Würzburg
- Bitte fragen Sie Ihren Präventionszuschuss **vorab** bei Ihrer Krankenkasse nach. Das Angebot »Stressbewältigung – ressourcenorientiert leben« (Seminargebühr 120,00 € bereits im Preis enthalten) ist nach § 20 SGB V durch die Krankenkassen mit der Kurs-ID 20170930-956686 zertifiziert.

Teilnehmerzahl
begrenzt –
bitte buchen
Sie rechtzeitig!

Mehr zur Referentin unter
www.persoentlichkeitsentwicklung-zastrow.de

Geme 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