

2019|20

KURHAUS BAD BOCKLET

Gesundheit. Spiritualität. Hotel.



ERHOLUNGSPROGRAMM
FÜR PFLEGEKRÄFTE



LEBEN IN BALANCE – GUT MIT SICH UMGEHEN UND MITTEN IM LEBEN STEHEN

Lorenz Wohanka | Hildegard Bohlig

03. – 08. November 2019 | 09. – 14. Februar 2020 | 08. – 13. November 2020

Achtsame Erholung, tiefe Regeneration und Prävention für Ihren Alltag werden hier mit einem Seminarprogramm verknüpft, das Sie und Ihre Wünsche in den Mittelpunkt stellt. Die Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Hildegard Bohlig und der Diplomspsychologe Lorenz Wohanka führen Sie gemeinsam mit dem Team des Kurhauses Bad Bocklet durch das speziell für Sie als Pflegekraft entwickelte Programm. So schöpfen Sie neue Kraft, erhalten Impulse sowie ein meditatives mentales Training, welches Sie dauerhaft und nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können – für mehr Gelassenheit und Stärke im Leben.

IHR ERHOLUNGSPROGRAMM

Sonntag | Anreisetag

- Individuelle Anreise ab 14.00 Uhr
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost
- Wellnesszeit: freie Nutzung unseres Schwimmbades und der Saunalandschaft

1. Tag | Montag

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Begrüßung und Einführung in das Programm durch Hildegard Bohlig und Lorenz Wohanka
- Aktive Bewegungs- und Entspannungseinheit: Qi Gong

► **Seminareinheit: Leben in Balance | STRESS, DER STÄNDIGE STACHEL – SOFORTHILFE**

Welche Stressoren gibt es in Ihrem Leben und wie können Sie mit ihnen umgehen: Achtsamkeitstraining, Meditation, Autogenes Training und Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie sind im TrophoTraining® zu einem Programm verschmolzen, das Ihnen im Alltag helfen wird und welches Sie erlernen. Die erste Einheit bildet die Einführung in das Thema und vermittelt die erste Stressbewältigungsübung zur Soforthilfe.

- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü und Mittagsruhe
- Aktive Bewegungseinheit: Aquafitness
- Wellnesszeit: freie Nutzung unseres Schwimmbades und der Saunalandschaft
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost

2. Tag | Dienstag

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Aktive Bewegungs- und Entspannungseinheit: Eutonie- und Faszienarbeit

► **Seminareinheit: Leben in Balance | BERUF UND STRESS ERLEBEN – GELASSENHEIT ÜBEN**

Welche besondere Rolle spielt Ihr Beruf in Ihrem Stresserleben? Mit gezielten Übungen erarbeiten Sie einen neuen Umgang mit Stress und lernen Dysbalancen zugunsten von Gelassenheit und Ausgeglichenheit aufzulösen. Konkrete Übungen des TrophoTraining® machen Gelassenheit und Ruhe trainierbar.

- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü und Mittagsruhe
- Aktive Bewegungseinheit: Rückenschule & Pilates
- Wellnesszeit: freie Nutzung unseres Schwimmbades und der Saunalandschaft
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost



3. Tag | Mittwoch

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Aktive Bewegungs- und Entspannungseinheit: Qi Gong

► **Seminareinheit: *Leben in Balance* | GEDANKEN – INNERE FEINDE ODER FREUNDE**

Ein innerer Feind oder ein innerer Freund – welche Rolle spielen die sogenannten inneren Antreiber im Stresserleben und wie können Sie diese durch zugewandte und liebevoll unterstützende Gedanken ersetzen und so die heilsamen Effekte durch Ihr in den Alltag integriertes regelmäßiges kurzes Training nutzen: psychologisch fundierte und wissenschaftlich anerkannte Techniken helfen Ihnen, das Erlernete im Alltag umzusetzen.

- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü und Mittagsruhe
- Aktive Bewegungseinheit: Aquafitness
- Wellnesszeit: freie Nutzung unseres Schwimmbades und der Saunalandschaft
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost

4. Tag | Donnerstag

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Aktive Bewegungs- und Entspannungseinheit: Eutonie- und Faszienarbeit

► **Seminareinheit: *Leben in Balance* | WERTE LEBEN**

Werte geben dem Leben Sinn – sie konkret zu leben, die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und der eigenen Rolle dankbar zu erkennen und sich jeden Tag auf ein neues darauf meditativ besinnen zu können, ist Inhalt des vierten Seminarbausteins. Alle Erkenntnisse werden wieder in die anwendbaren Übungen des TrophoTraining® überführt.

- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü und Mittagsruhe
- Aktive Bewegungseinheit: Rückenschule & Pilates
- Christliche Meditation mit Pfr. Matthias Karwath, Exerzitien- und Meditationsbegleiter im Kurhaus Bad Bocklet
- Abendessen mit kalt-warmem Buffet mit frischer und regionaler Kost

5. Tag | Freitag

- Frühstücksbuffet mit vitaler, frischer und regionaler Kost
- Aktive Bewegungs- und Entspannungseinheit: Überraschungsimpuls zum Abschied

► **Seminareinheit: *Leben in Balance* | VERÄNDERUNGEN EINLEITEN – STRESS BEWÄLTIGEN**

Die Kraft für Akzeptanz und Änderung finden und neue Kraft schöpfen. Unter diesem Motto transportieren Sie den gesunden Umgang mit Stressoren und das TrophoTraining® in Ihren Alltag und erhalten wertvolle Materialien, die Ihnen die Umsetzung leicht machen und Vorfreude auf den|die Auffrischungstag|e wecken.

- Verabschiedung und Achtsamkeitsimpuls für den Auffrischungstag
- Mittagessen mit Drei-Gänge-Menü und Mittagsruhe

768,00 € p.P. im Einzel- oder Doppelzimmer zzgl. Kurtaxe

Sie haben Interesse an individuellen Coaching-Einheiten oder Einzelstunden?
Bitte wenden Sie sich an die Seminarleitung.
Anwendungen im Spa|Badehaus können Sie gerne über das Kurhaus Bad Bocklet buchen.

Teilnehmerzahl
begrenzt –
bitte buchen
Sie rechtzeitig!

ENTDECKEN SIE DAS KURHAUS BAD BOCKLET VON SEINER NEUEN SEITE!

Hotel... wohltuende Gastlichkeit genießen.

Das Kurhaus Bad Bocklet bietet Ihnen die Annehmlichkeiten eines Hotels, verbunden mit spirituellen Elementen.

Zimmer... gut wohnen und schlafen.

Unsere Zimmer bieten Ihnen einen wunderbaren Ort für Ihre innere Einkehr. Ein großes Flachbild-TV-Gerät gehört selbstverständlich zum Standard jedes Zimmers. WLAN-Zugänge sind im Haus vorhanden.

Restaurant... guten Appetit!

Genießen Sie in unserem Restaurant eine vitale, frische, regionale Küche ganz im Sinne von Kneipp und Ayurveda. Auf Wunsch servieren wir vegetarische Kost, Diätkost und allergiker-geeignete Gerichte.

Kneipp... heilsame WasserWelt erleben.

Erfahren Sie im neu gestalteten Kneipp-Bereich eine einzigartige Kombination von traditioneller Wassertherapie mit moderner Medizin. Ausgewiesene Kneipp-Mediziner und Therapeuten begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Ayurveda... empfindsam sich selbst finden.

Die Erkenntnisse aus dem Ayurveda sind für die Gesundung von Körper, Geist und Seele heute wirksamer denn je. Unsere indische Ayurveda-Spezialistin und Therapeuten aus Kerala praktizieren ihre Ayurveda-Kunst mit großer Erfahrung und Hingabe.

Kur... traditionell kuren und erholen.

Selbstverständlich können Sie in unserem Kurhaus wie bisher kuren und erholen. Sie erhalten bei uns umfassende klassische Kurmittel wie Stahlbäder und Naturmoorpackungen.

Spa|Badehaus... Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Das Kurhaus Bad Bocklet begeistert Sie bald mit einer geschmackvollen Spa-Landschaft. Auch Schwimmbad, Saunalandschaft, Beauty- und Wellnessangebote atmen den Geist der Spiritualität.

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

