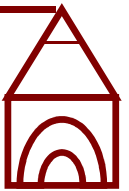


Entspannt in den Herbst

Individuelle Wege aus dem Stress

Gesundheitsworkshop 18.10. – 24.10.2015

**Buschhof
Kattendorf**



Sie wollen noch einmal Kraft tanken, bevor es in den Winter geht? Eine Woche gesund leben, relaxen, Abstand von der Hektik des Alltags nehmen, die Schönheit der Natur genießen und sich auf die wichtigen Dinge im Leben konzentrieren: allein das Ambiente auf dem Buschhof macht gesund! Und: Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen. (Aristoteles)



Programm

- ▶ Selbst-Erkenntnis: u.a. individuelle Verhaltensmuster im Stress erkennen und verändern, Werte verstehen, Ziele formulieren (3 Sessions á ca. 90 min.)
- ▶ Bewegung: Sportprogramm morgens (walken oder joggen) mit Sporttrainer (5 Trainingseinheiten á ca. 60 min.)
- ▶ Entspannung: Yoga abends mit Yoga-Lehrerin (2 x 90 min.), Besuch der Holsten Therme (1 x 3 Std.)
- ▶ Ernährung: Lebensmittel u.a. aus Hof-eigener Produktion

Leistungen

- ▶ 6 Übernachtungen im Einzelzimmer, Unterbringung im Neubau mit wunderschönen Zimmern im „shabby-chic“
- ▶ Voll – Pension mit gesunden Lebensmitteln (bitte teilen Sie uns vorab mit, wenn Sie vegetarisch essen möchten)
- ▶ Teilnahme am Programm incl. Gutschein zum Besuch der Holsten Therme



Trainer

Heike Claussen (Führungskräfte Coach, Change Management Beraterin) und Sporttrainer sowie Yoga-Lehrerin

Preis

Einzelzimmer mit Bad € 649,00

Einzelzimmer im 2-er Appartement mit gemeinsamen Bad € 599,00

Doppelzimmer mit Bad € 549,00 pro Person



Heike Claussen und Dirk Müller, Buschhof Kattendorf, Buschweg 14, 24568 Kattendorf
www.buschhof-kattendorf.de, info@buschhof-kattendorf.de, Tel.: 04191 / 95 60 38