

Business meets agriculture!



Das Berater Netzwerk für:

- ▶ Change Management
- ▶ Team Entwicklung und
- ▶ Gesundheit

Ihre Experten in Sachen Workshop,
Training und Coaching mit langjähriger
Erfahrung und viel Humor.

www.hc-forum.org info@hc-forum.org

Tel.: 04191 / 95 60 38

**Buschhof
Kattendorf**



Die Location für Workshops + Trainings:

- ▶ Ankommen und wohl fühlen
- ▶ Neu und quer denken
- ▶ Natur und Ruhe erleben

Wir sind Genuss-Menschen und stehen für
Herzlichkeit, Qualität und Service.

www.buschhof-kattendorf.de,
info@buschhof-kattendorf.de

Mobil: 0172 / 54 55 388

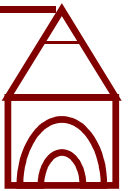
**Sie wollen eine außergewöhnliche Veranstaltung,
die noch lange im Gedächtnis bleibt?
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!**

Entspannt in den Herbst

Individuelle Wege aus dem Stress

Gesundheitsworkshop 27.09. – 03.10.2015

**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