HUBERTUS

LESENSWERT

Burn-on statt Burn-out

HUBERTUS Alpin Lodge & Spa bietet eine Auszeitwoche der besonderen Art – Entspannungscoach gibt professionelle Tipps für den Alltag

Wer zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden und offline statt ständig online sein möchte, findet in der HUBERTUS Alpin Lodge & Spa dafür den perfekten Ort. Ganz im Sinne des ganzheitlichen Wohlfühlkonzepts HolisticLife widmet sich das mehrfach ausgezeichnete Wellnesshotel eine ganze Woche lang dem Thema Auszeit. Coach Veronika Herrmann nimmt die Gäste zunächst mit auf eine Reise der mentalen Auszeit und zeigt auf, wie Entspannungstechniken, Achtsamkeits- und Meditationsübungen in den Alltag integriert werden können. Die Lage auf 1.044 Höhenmetern in unberührter Natur mit Bergpanorama schafft dafür die besten Voraussetzungen. In Zusammenarbeit mit dem Entspannungscoach entdecken die Teilnehmer Kraftplätze im Freien und erlernen mit Hilfe professioneller Tipps, wie sie ihre Energiereserven im Alltag bewusst erhalten. Das Angebot ist vom 4. bis 9. Mai 2018 buchbar, kostet ab 1.445 Euro pro Person im Klassikzimmer und beinhaltet fünf Übernachtungen, das Auszeit-Seminar mit Veronika Herrmann sowie eine HolisticSoft-Behandlung für 50 Minuten, Vollpension und die Teilnahme am wöchentlichen Bewegungsprogramm. Reservierungen werden unter der Telefonnummer +49(0)8328/9200 und unter der E-Mail info@hotel-hubertus.de entgegengenommen. Weitere Informationen finden sich unter www.hotel-hubertus.de.

Veronika Herrmann ist Coach für Stressmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Bereits seit zwölf Jahren begleitet sie ihre Patienten bei der Burnout-Prävention und vermittelt Techniken im Umgang mit Stress wie Meditation, Achtsamkeitstraining und Progressive Muskelrelaxation mit praktischen Übungen für den Alltag. Sie arbeitet selbständig in einer eigenen Praxis in Garmisch-Partenkirchen und ist für die Auszeitwoche Referentin im HUBERTUS. In diesem Seminar kombiniert sie Morgen- und Abendeinheiten mit Sinnesübungen wie achtsames Gehen in der Gruppe.

…/2

Individuelle Freizeit sowie gemeinsames Frühstück und Abendessen ergeben einen perfekten Mix aus Zeit für sich und Aktivitäten in der Gemeinschaft. Bequeme Kleidung für die Seminareinheiten, für Wanderungen oder zum Baden sowie gute Laune und die Bereitschaft, etwas verändern zu wollen, sind Bestandteil des Workshops. Ziel ist es, den Teilnehmern einen entspannten und achtsamen Lebensstil näher zu bringen, um diesen auch im Alltag einsetzen und leben zu können. Auch nach dem Seminar sorgen E-Mail-Kontakt, Telefonate, die Vernetzung in der Gruppe untereinander sowie Auszeit-Videotipps und monatliche praktische Newsletter für Nachhaltigkeit und Beständigkeit des Erlernten. Diese Unterstützung stärkt die Motivation und ermutigt, den Lebensstil mithilfe der Übungen gezielt anzupassen und so zu einer gesunden Balance zwischen Beruf und Zeit für sich zu finden.

Die HUBERTUS Alpin Lodge & Spa liegt auf 1.044 Höhenmetern in Balderschwang im Allgäu. Familie Traubel schuf ein individuelles Zuhause auf Zeit mit insgesamt 66 Zimmern und Suiten, einem Alpin Health & Spa in Stadeloptik, sieben Themenstuben und vielen Orten zum Ruhetanken. Das neue ganzheitliche Wohlfühlkonzept HolisticLife zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und basiert auf den Säulen HolisticFood (Ernährung), HolisticTouch (Spa) und HolisticSpirit (mentales Angebot) und HolisticSleep (Schlaf). Zusätzlich stehen regelmäßig Workshops mit Experten aus Gesundheit und Ernährung sowie spezielle Yoga-Retreats zur Auswahl. Alpine Gourmetküche mit starkem regionalen Bezug und SlowFood® sowie ausgleichende EnergyFood-Gerichte ergänzen das ganzheitliche Angebot.

München/Balderschwang, 1. März 2018

Kristina Lang/Julia Scharfenberger
STROMBERGER PR
Haydnstraße 1
D-80336 München
T +49(0)89/189478-76
lang@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Isabel Hirt
HUBERTUS Alpin Lodge & Spa
Dorf 5
D-87538 Balderschwang im Allgäu
T +49(0)8328/9200
mail@theblueq.de
https://www.hotel-hubertus.de