



Seminar Recovery & Resilienz

Gönnen Sie sich wunderbare Tage, die langfristig Ihrer Seele guttun!

Sie möchten Ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessern und dazu noch Ihre eigene Resilienz stärken? Sie suchen nach Strategien um sich sowohl beruflich als auch persönlich weiterzubilden? Der Experte für Recovery & Resilienz Michael Leitner führt seit 15 Jahren Seminare dieser Art. Verpassen Sie nicht die Chance, Ihr volles Potential zu entfesseln.



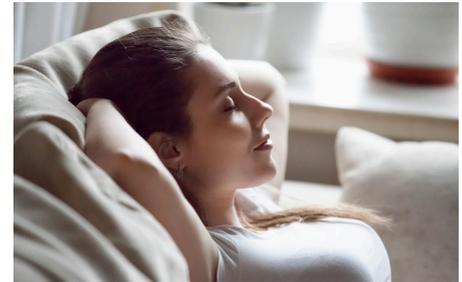
Seminarinhalte

- Entspannungstechniken (Atmung, PMR, Yoga, etc.)
- Trainingseinheiten (Nordic Walking, Laufen, Biken, etc.)
- Core-Training & Eigenkörpergewichtstraining
- Erholungsplanung
- Strukturabfolge (Was mache ich, wann und warum?)
- Regenerationsmaßnahmen (Wasser, Aktivübungen, Blackroll, Taping, etc.)
- Mindset Optimierung & Time-Management
- Anatomie & Stresstheorie
- Übungen, Tipps & Tricks

Für wen ist dieses Seminar?

Für Einzelpersonen die

- ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessern möchten
- interessiert sind, ihre Resilienz zu stärken
- nach Strategien suchen, um sich sowohl beruflich als auch persönlich weiterzuentwickeln



Seminarablauf

Freitag: 19.00 Uhr Impulsvortrag
zum Thema Resilienz

Samstag: 09.00 Uhr Seminarstart &
Training

Samstag: 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Workshop

Sonntag: 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Seminarstart & Training

Sonntag: 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Workshop

Montag: 09.00 Uhr
Abschlussgesprächrunde

Zeitliche Änderungen vorbehalten

Seminarangebot

3 Übernachtungen inklusive
Grand Gourmet Halbpension

Seminarinhalte lt. Programm
Benützung des Classic Spa
direkt am See

Zutritt zum GRANDSPA
Wellnessbereich über den
Dächern von Zell am See

*Superior Doppelzimmer mit
Seeblick & Balkon*

ab € 739,00 pro Person

buchbar von
18.10.2024 - 21.10.2024

Buchungskontakt

GRAND HOTEL ZELL AM SEE
Esplanade 4-6
A-5700 Zell am See
+43 (0) 6542 788
info@grandhotel-zellamsee.at
www.grandhotel-zellamsee.at

Mindestteilnehmer 4 Personen,
Maximalteilnehmeranzahl 16 Personen.

