



## Mental Camp „Kopf an - Stress aus“

27. bis 29. September 2024

Noch nie musste unser Gehirn so viel leisten wie heute. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Zuviel und Alles-auf-einmal!

Stärken Sie mit ganzheitlichem Gehirntraining Ihre Stresstoleranz, gewinnen Sie mehr Energie und verbessern Sie Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden. Erleben Sie eine Fülle an Möglichkeiten Ihre Wahrnehmung zu schärfen, Ihr Gedächtnis zu verbessern und wie Sie im hektischen Alltag Konzentration und Ruhe finden.

### Zielgruppe

Aktive SVS-Versicherte und alle, die für ihre Gehirnfitness etwas tun möchten

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretischer Input: Wissenswertes über unser Gehirn, Stress - Auswirkungen auf Gehirn und Körper, Tipps für unsere Gehirngesundheit
- Workout für den Kopf: Ein Mix aus Bewegungs- und Koordinationsübungen, geistiger Herausforderung und mentaler Motivation. Zur Förderung der Konzentration, Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.
- Kognitives Training: Praktische effektive Übungen zur Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration. MERKWürdige Techniken kennenlernen.
- Brain Relax – Kopf-frei Übungen für die gehirngerechte Spontanentspannung
- Brain Walking – Der Denkspaziergang verbindet körperliches Training mit Gedächtnisübungen in freier Natur
- Zeit zum Faulenzen in der Wellness-oase

### Seminarleitung

Eva-Maria Mader

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge

Karin Wagner, BA

Gedächtnistrainerin, Yogatrainerin

NEU IM CAMP-PROGRAMM  
gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro  
Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Faulenzerhotel Schweighofer  
Friedersbach 53  
3533 Friedersbach  
faulenzerhotel.at

### Preis

**340,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**240,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 32 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenloses Storno bis 1 Monat vor Anreisetag keine Stornogebühren, 4 bis 1 Woche vor Anreise 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 %.

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer
  - 1. Tag: Abendessen
  - 2. Tag: Frühstück, Mittag- und Abendessen
  - 3. Tag: Frühstück und Mittagessen
- Nutzung der Faulenzeroase
- Badetasche inkl. Bademantel, Badetuch und Badeschlapfen
- Seminarbetreuung

### Teilnehmende sollten folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung und Turnschuhe für Indoor
- Wetterfeste Kleidung und leichte Wanderschuhe für Outdoor
- Trinkflasche
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

## Programm

### Freitag, 27. September 2024

|                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bis 13:00 Uhr   | Ankunft                                                                                                                                                                                                         |
| 13:00-13:30 Uhr | Begrüßung durch die SVS und Seminarleitung, aktives Kennenlernen                                                                                                                                                |
| 13:30-15:00 Uhr | Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse) und individuelle Ergebnisbesprechung, parallel dazu Zimmer-Check-In                                                     |
| 15:00-16:30 Uhr | Kurzpräsentation: Powerzentrale Gehirn – Wissenswertes über Aufbau, Funktion und Eigenschaften<br>Praxis: Warm up fürs Gehirn – Koordinative Bewegungsaufgaben in Kombination mit kognitiven Aufgabenstellungen |
| 16:30-17:00 Uhr | PAUSE                                                                                                                                                                                                           |
| 17:00-18:00 Uhr | Interaktiver Vortrag: Stress – Killer fürs Gehirn, Stressampel und Reflexion eigenes Stressverhalten                                                                                                            |
| 18:00-19:30 Uhr | Abendessen                                                                                                                                                                                                      |
| 19:45-20:45 Uhr | Brain Relax – Entspannungsübungen für gestresste Köpfe                                                                                                                                                          |

### Samstag, 28. September 2024

|                 |                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück vom Buffet                                                                                                            |
| 09:00-10:15 Uhr | Kognitives Training: Praktische effektive Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit                             |
| 10:15-10:30 Uhr | Pause                                                                                                                           |
| 10:30-12:00 Uhr | Mnemotechniken: Namen, Zahlen, Dinge – mit Eselsbrücken und Ankerplätzen<br>MERKwürdige Techniken kennenlernen und ausprobieren |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagessen                                                                                                                     |
| 13:00-14:00 Uhr | RUHEZEIT für MICH                                                                                                               |
| 14:00-16:00 Uhr | Raus in die Natur: Brainwalking = Bewegung + Denkaufgaben<br>+ Sinnesaktivierung unterwegs                                      |
| 16:00-18:00 Uhr | ZEIT für MICH – Entspannung in der Faulenzeroase                                                                                |
| 18:00-19:00 Uhr | Abendessen                                                                                                                      |

### Sonntag, 29. September 2024

|                 |                                                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-09:00 Uhr | Frühstück vom Buffet                                                         |
| 09:00-09:30 Uhr | Zimmer-Check-Out                                                             |
| 09:30-10:00 Uhr | Energizer für den Kopf – Übungen für den geistigen Frischekick zwischendurch |
| 10:00-11:00 Uhr | Kognitives Training: Kreativität – Gedanken fliegen lassen                   |
| 11:00-12:00 Uhr | Vorstellung der SVS-Angebote, Abschlussrunde, Feedback                       |
| 12:00-13:00 Uhr | Mittagessen und anschließende Abreise                                        |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.