

Camp „Ressourcen stärken – gestärkt in den Alltag. Rundum Wohlfühlen – kein unerreichbares Ziel“

14. bis 16. Juni 2024

Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen durch Erkennen von Stressoren, Bewegung und Entspannung in Theorie und Praxis und werden widerstandsfähiger in Stresssituationen und Krisenzeiten.

Mentale Gesundheit erhöht nachweislich Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Bewegung, Selbstfürsorge, Entspannung und guter Schlaf verbessert Ihre Lebensqualität.

Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Schlaf, Stressbewältigung und körperliche Aktivität.

Leichtes Bewegungstraining in der Natur und Entspannungsübungen sollen Ihre innere Kraft wecken und Sie nachhaltig zum Weitermachen motivieren. Ein Geschenk für Ihr Wohlbefinden in wunderschöner, naturnaher Umgebung.

Zielgruppe

SVS-Versicherte aller Altersklassen

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Bewegungstraining: Gesunde Lauf-/Nordic Walking-Technik
- Bewegungsprogramm: Bodybalance
- Waldspaziergang mit Übungen
- Vorträge zum Thema Gesundheit

Seminarleitung

Mag. Anne Neuhauser, MSc (Psychologie)
Diplom. Lebens- und Sozialberaterin, zertif. Wanderführerin

Andrea Parger, MAS
Master of Health and Fitness, Trainerin (Rücken und Entspannung, Sportrehabilitation, Ergonomieberatung in Betrieben, Gesundheitsreferentin)



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



Hotel DAS Hintersee****
Hintersee 4
5324 Hintersee
hintersee.at

Preis

440,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

340,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 55 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Kostenlose Storno bis 4 Wochen vor Anreisetag, 75 % der Stornokosten unter 4 Wochen bis 1 Woche vor Anreisetag, 90 % der Stornokosten 6 Tage bis 1 Tag vor der Anreise, 100 % der Stornokosten bei No Show am Anreisetag

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. Vollpension
- Nutzung der Sauna
- SVS Körper-Check
- Fragebogen zu Stress und Schlafqualität
- Theorie und Praxisanleitung zu mentaler Gesundheit
- Ausgleichendes Entspannungs- und Bewegungsprogramm
- Unterstützung zur Selbstreflexion
- persönliche Rückfragen der Teilnehmer jederzeit während des Camps möglich

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Gymnastikmatte
- Turnschuhe
- Socken
- Outdoorbekleidung
- leichte Wanderschuhe
- Nordic Walking Wanderstöcke (optional)

Programm

Freitag, 14. Juni 2024

bis 12:00 Uhr	Ankunft, Zimmercheck und Mittagessen
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung, Programmüberblick und Kennen lernen
12:30-14:00 Uhr	Ausdauerbewegung als Energiequelle Gesunde Lauf-/Nordic Walking Technik
14:00-15:15 Uhr	Fragebogen zu Stress und Schlafqualität inkl. Auswertung Körper-Check mit BIA und SVS-Angebote
15:15-15:45 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:45-17:00 Uhr	Theorie der Stressentstehung und Bewältigungsmöglichkeiten mit praktischen Übungen
17:00-18:30 Uhr	Erholung
18:30-20:00 Uhr	Abendessen
20:15-21:00 Uhr	Entspannung

Samstag, 15. Juni 2024

08:00-08:30 Uhr	Aktives Erwachen - Atemübungen
08:30-09:30 Uhr	Frühstück
09:45-11:00 Uhr	Bodybalance - Bewegungsprogramm
11:15-12:30 Uhr	Selbstfürsorge als Ressource
13:00-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-16:00 Uhr	Outdooreinheit
16:00-16:30 Uhr	Kaffee und Kuchen
16:30-17:30 Uhr	Bewegung, Ernährung, Schlaf für Wohlbefinden und Gesundes Altern
17:30-19:00 Uhr	Erholung
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 16. Juni 2024

08:00-08:45 Uhr	Qigong am Morgen
09:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:15-10:45 Uhr	Zimmercheckout
10:45-11:30 Uhr	Entspannung
11:45-12:45 Uhr	achtsame Naturerlebnisse, Waldspaziergang mit Übungen
12:45-13:15 Uhr	Reflexion und Transfer in den Alltag
13:30 Uhr	Mittagessen und Auf Wiedersehen!

Eventuelle Änderungen vorbehalten.