

Mental-Camp „Relax & Recharge – Mit Meditation und Achtsamkeit abschalten & auftanken“

11. bis 13. Juni 2026

An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine Reise raus aus dem Alltagsstress hin zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Ruhe. Wir betrachten die Themen Stress, Erholung und Regeneration und lernen die Kraft der Meditation & Achtsamkeit kennen.

Zielgruppe

Offen für alle Interessierten.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Gehirn
- Stress und Leistungsfähigkeit
- Förderung der Stressmanagement-Kompetenz und Erholungsfähigkeit
- Umgang mit stressverschärfenden Denkmustern und herausfordernden Emotionen
- Meditations- und Achtsamkeitspraktiken aus unterschiedlichen Traditionen
- Sanfte Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit z.B. Progressiver Muskelentspannung und Stretch & Relax

Seminarleitung

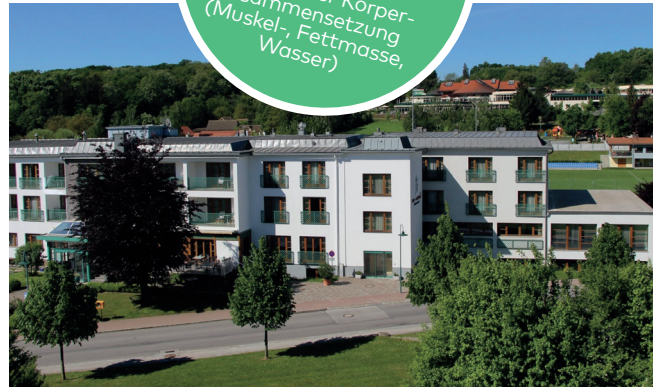
Carina Ehrnhöfer, MSc

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainerin,
Stressmanagementcoach, Psychologische Beraterin/Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für drinnen und draußen

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



SIMON – das Vitalhotel
Am Kurpark 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
dasvitalhotel.at/das-vitalhotel

Preis

400,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

300,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 40 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: Absage bis 14 Tage vorher kostenlos, 3-14 Tage 20 %, innerhalb 48 Stunden 50 % des Gesamtpreises.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im 4-Sterne Hotel inkl. Frühstück, Mittagessen und 5-gängigem Abendessen
- Genuss des hoteleigenen Wellness-, Sauna- und Fitnessbereiches von 07.00 – 19.30 Uhr
- Badekorb mit Bademantel & Badetuch für Ihren Aufenthalt
- BIA Messung im Wert von 50 Euro
- Seminarbetreuung und Programm

Programm

Donnerstag, 11. Juni 2026

ab 12:00 Uhr	Anreise
13:00-15:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der SVS Angebote, danach einzelne BIA Messungen (rund 15 Min pro Person), währenddessen Einchecken, Zeit zur freien Verfügung
15:30 Uhr	Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, Auswirkungen auf Körper, Geist und Gehirn, Stress und Leistungsfähigkeit verstehen
17:00-18:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
ab 18:30 Uhr	Abendessen

Freitag, 12. Juni 2026

07:30 Uhr	Sanfte Mobilisation & Morgenmeditation
ab 08:15 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Warnsignale für Stress, Kennenlernen eigener Stressreaktionen und stressverschärfender Denkmuster
12:00 Uhr	Mittagessen
15:00-17:00 Uhr	Erholungs- und Regenerationsfähigkeit, Kennenlernen des persönlichen Entspannungstypen, geführte Entspannung und Meditation
ab 18:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 13. Juni 2026

07:30 Uhr	Stretch & Relax
08:30 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Achtsamkeitspraxis und Meditation
11:30 Uhr	Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) & Abschluss
12:00 Uhr	Mittagessen und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.