

Mental-Camp „G'SUND HEUT' - Leisten und Erholen in Balance bringen“

09. bis 11. Oktober 2026

Freude an der Arbeit stärkt unsere Gesundheit und positive Ausstrahlung. Anstrengung kann ein Genuss sein, wenn wir uns dieser gewachsen fühlen und für guten Ausgleich sorgen. Indem wir unsere Bedürfnisse beachten und eine Balance zwischen Einsatz und Erholung schaffen, sorgen wir für Leib und Seele zugleich. Zutaten für „Gesundheitsheldtum“ sind: Wert-Haltungen, Beziehungspflege, Humor und ein guter Umgang mit sich selbst. „Gesundheit ist der Weg, der entsteht, indem wir ihn gehen.“

In der Gruppe können individuelle Anliegen gerne eingebracht werden.

Zielgruppe

Selbständige, die ihr Arbeitsleben zufriedener und gesünder gestalten wollen, sowie Selbständige in Pension.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- praktische Übungen für die gesunde innere Balance im Alltag
- kompakte Inputs zu zentralen Gesundheitsthemen
- Anregungen zur Selbstreflexion, auch in Paar-Interviews
- Anleitung zum Selbst-Coaching
- Zeit zum Entspannen und Auftanken

Seminarleitung

Paul Lahniger
Psychotherapeut, psychosozialer Berater, Autor und Coach

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe für den Seminarraum
- Günstig ist eine Yoga-Matte für Entspannungsübungen
- Passende Kleidung für Spaziergänge bei jedem Wetter
- optional: Badekleidung für das Schwimmbad



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



Hotel Sperlhof
Edlbach 34
4580 Windischgarsten
sperlhof.at

Preis

448,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

348,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 24 Euro, 6 Euro Ortstaxe (gesamter Aufenthalt)

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: Bis 4 Wochen vor dem Anreiseterrmin ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Danach werden 40 %, bis 1 Woche vorher 70 % und danach 90 % des Gesamtbetrages verrechnet.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Komfortzimmer inkl. Halbpension
- Workshops mit Paul Lahniger
- Skriptum mit Literatur-Empfehlungen zur Vertiefung der Inhalte
- Kaffee, Kuchen und Obst in den Seminarpausen
- Getränke beim Essen
- Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Biosauna, Infrarotkabine, Dampfbad

Programm

Freitag, 09. Oktober 2026

| | |
|-----------------|---|
| 14:00-15:00 Uhr | Begrüßung und lebendiges Kennenlernen Vorstellung SVS-Angebote |
| 15:00-16:00 Uhr | individuelle BIA-Messung und Ergebnisbesprechung, dazwischen Belegen der Hotelzimmer |
| 16:00-16:30 Uhr | Kaffee, Tee, Obst, Kuchen |
| 16:30-18:30 Uhr | Workshop: Das innere Team als Bild für unser psychisches Innenleben und als Klärungshilfe für innere Konflikte und Stressoren. Vermeidung und Bewältigung von Di-Stress durch Verständnis neurophysiologischer Wechselwirkungen. |
| 19:00-21:30 Uhr | Abendessen und individuelle Erholungszeit |
| 21:30 Uhr | optional: Entspannungsübung |

Samstag, 10. Oktober 2026

| | |
|-----------------|--|
| bis 09:30 Uhr | Frühstück |
| 09:30-10:45 Uhr | Workshop: Die Kraft von Zuversicht und der Blick auf eigene Kompetenzen und Ressourcen als Kernstück gesunder Lebensführung und ausgewogenem Engagement. |
| 10:45 Uhr | Kaffee, Tee, Obst, Kuchen |
| 11:15-12:30 Uhr | Workshop: Stärkung des Immunsystems durch Beziehungs- und Team-Qualität, durch gelingende Kommunikation, wie auch durch konstruktiven Umgang mit Konflikten. |
| 12:30 Uhr | Mittagessen (optional) |
| 14:00-17:00 Uhr | Individuelle Erholungszeit mit Anregung für vertiefende Einzel- oder Paargespräche. |
| 16:00 Uhr | Kaffee, Tee, Obst, Kuchen |
| 17:00-18:30 Uhr | Workshop: Gesund bleiben durch Resilienz (Salutogenese). Selbstwert und Ich-Stärke gewinnen, persönliche Lust-Frustbilanz verbessern. |
| 19:00 Uhr | Abendessen |
| 20:30-21:00 Uhr | optional: gemeinsames Singen, Musik und Gemeinschaft als seelisches Nahrungsmittel erleben. |

Sonntag, 11. Oktober 2026

| | |
|-----------------|--|
| bis 09:30 Uhr | Frühstück |
| 09:30-10:45 Uhr | Workshop: Die Heilkraft des Vertrauens und Möglichkeiten wirksamer Selbststeuerung als Profi der eigenen Gesundheit. |
| 10:45 Uhr | Kaffee, Tee, Obst, Kuchen |
| 11:15-12:00 Uhr | Workshop: Anregung für die individuelle, nachhaltige Umsetzung von Workshop-Inhalten |
| 12:00-12:30 Uhr | Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen), Abschluss |
| 12:30-14:00 Uhr | Mittagessen (optional) und Abschied |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.