



## Mental-Camp „Kopf an – Stress aus – mentale Power statt Alltagsdruck“

04. bis 06. September 2026

Unser (Arbeits-)Alltag verlangt geistige Fitness: schnell denken, flexibel reagieren, sich Namen, Zahlen und Fakten merken, konzentriert bleiben und gute Entscheidungen treffen.

Noch nie war unser Gehirn so gefordert wie heute: Ständige Erreichbarkeit, digitale Reizflut, alles gleichzeitig. Der Alltag verlangt Höchstleistung – oft bis zur Erschöpfung.

Dieses Seminar setzt den Gegenimpuls: Mit Bewegungsübungen, kognitivem Training und einfachen Entspannungstechniken stärken Sie auf aktive und spielerische Weise Ihre mentale Fitness.

Sie verbessern Ihre Konzentration, steigern Ihre Leistungsfähigkeit und lernen, auch in stressigen Situationen gelassen und fokussiert zu bleiben.

Erleben Sie, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können – für mehr Gelassenheit, mentale Stärke im Beruf und Alltag - praxisnah und alltagstauglich.

### Zielgruppe

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

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretischer Input: Spannendes Hintergrundwissen über unser Gehirn, die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist sowie alltagstaugliche Tipps für mehr Gehirngesundheit – gerade im Zeitalter von Reizüberflutung und ständiger Erreichbarkeit.
- Workout für den Kopf: Ein aktiver Mix aus Bewegungs- und Koordinationsübungen, geistiger Herausforderung und mentaler Motivation – zur Förderung von Konzentration, Leistungsfähigkeit und innerem Gleichgewicht.
- Kopftraining mit „Aha Effekt“: Effektive und praktische Übungen zur Stärkung von Konzentration, Aufmerksamkeit und kreatives Denken. Sie lernen alltagstaugliche Merktechniken kennen und stärken damit Ihre mentale Leistungsfähigkeit.



Hotel Thier  
Mönichkirchen 243  
2872 Mönichkirchen  
[hotelthier.at](http://hotelthier.at)

### Preis

**320,00 € Paketpreis\***

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

**220,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 18 Euro, 6 Euro Ortstaxe (gesamter Aufenthalt)

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: bis 1 Monat vor Anreise keine Stornogebühren, 4 bis 1 Woche vor Anreise 70 %, weniger als 1 Woche vor Anreise 90 %

- Kopf – frei: Übungen für die spontane Entspannung – wirkungsvoll und gehirngerecht.
- Klar im Kopf – aktiv unterwegs: Gehen als mentaler Frischekick. Denkübungen mit achtsamer Geh-Meditation – ideal, um die Konzentration zu fördern, die Sinne zu schärfen und Stress bewusst loszulassen.

### Seminarleitung

Eva-Maria Mader  
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge, Life-Kinetik-Coach

Christine Thumberger  
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge

## **Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen**

- bequeme Kleidung und Turnschuhe für Indoor-Aktivitäten
- wetterfeste Kleidung und leichte Wanderschuhe für Outdoor-Aktivitäten, eventuell Walkingstöcke
- Trinkflasche
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

## **Im Preis enthaltene Leistungen**

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer
- 1. Tag: Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittag- und Abendessen
- 3. Tag: Frühstück und Mittagessen
- kostenlose Nutzung des Bade- und Saunabereichs
- Seminarbetreuung

# **Programm**

### **Freitag, 04. September 2026**

bis 13:00 Uhr	Ankommen
13:00-13:30 Uhr	Begrüßung durch Vertreter der SVS und Seminarleitung, aktives Kennenlernen
13:30-15:00 Uhr	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse), Check-In
15:00-15:30 Uhr	Faszinierender Kopf – was unser Gehirn wirklich kann. Spannender Einblick in Aufbau, Funktion und Besonderheiten unseres Gehirns
15:30-16:30 Uhr	Warm-up: Bewegung trifft Denken. Koordinative Übungen kombiniert mit Denksprints.
16:30-16:45 Uhr	PAUSE
16:45-18:00 Uhr	Stress im Kopf: Was bringt unser Gehirn aus dem Gleichgewicht? Interaktive Einheit zu typischen Stressoren im Alltag, digitaler Reizüberflutung und innerer Unruhe Raum zur Reflexion des eigenen Umgangs mit Belastung und Ablenkung
18:00-19:30 Uhr	Abendessen
19:45-20:45 Uhr	Ruhe im Kopf: wirksame Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit und innere Balance

### **Samstag, 05. September 2026**

07:30-09:00 Uhr	Frühstück vom Buffet
09:00-10:30 Uhr	Kopf an – Fokus klar: einfache, effektive Übungen zur Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
10:30-10:45 Uhr	Pause
10:45-12:00 Uhr	MERKWÜRDIG: Kreative Merktechniken kennenlernen und ausprobieren. Namen, Zahlen, Fakten – mit Eselsbrücken und Ankerplätzen besser und abruf sicher merken
12:00-14:00 Uhr	Mittagessen und Ruhezeit
14:00-16:00 Uhr	Bewegung für den Kopf: ein Spaziergang in der Natur mit Mehrwert. Kombination aus Gehen, kognitiven Impulsen, Sensesaktivierung und abschließender Gehmeditation
16:00-18:00 Uhr	Auszeit: frei wählbar, z.B. Entspannung in der Faulenzerose
18:00-19:00 Uhr	Abendessen

### **Sonntag, 06. September 2026**

07:30-09:30 Uhr	Frühstück vom Buffet, Check-Out
09:30-10:00 Uhr	Erste Hilfe für den Kopf – kleine Tools mit großer Wirkung. Schnelle Wege zurück in die Ruhe. Übungen für den persönlichen Notfallkoffer
10:00-11:00 Uhr	Kopffreiräume: mit kreativen Impulsen die Gedanken in Bewegung bringen. Zusammenfassung, offene Fragen, Abschluss
11:00-12:00 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote, Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens)
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen, Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.