



## Mental-Camp „Stopp den Stress – Atmen, Bewegen und Auszeit in der Natur“

07. bis 10. Oktober 2026

Dieses Camp bietet Selbständigen eine ganzheitliche Auszeit, um Stress abzubauen, körperlich aufzutanken und mentale Stärke zurückzugewinnen. Durch achtsame Naturerlebnisse, Bewegung, fundierte Gesundheitsanalysen und professionelle Begleitung entwickeln die Teilnehmenden ein tiefes Verständnis für ihre Belastungsgrenzen und Ressourcen. Die vermittelten praktischen Methoden lassen sich leicht in den Geschäftsalltag integrieren und fördern langfristig mehr Gelassenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Dank der Kombination aus medizinischem Fachwissen, mentaler Stärkeentwicklung und naturpädagogischer Kompetenz entsteht ein wissenschaftlich fundierter, ganzheitlicher Ansatz, der Selbständige optimal darin unterstützt, nachhaltig gesünder, widerstandsfähiger und klarer in ihren beruflichen Alltag zurückzukehren – für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Unternehmer\*Innenleben.

### Zielgruppe

Als Selbständige profitieren Sie von einer kraftvollen Auszeit in den Bergen, in der Sie durch Bewegung, Natur und bewusste Erholung neue Energie, mentale Klarheit und mehr Balance für Ihren beruflichen Alltag gewinnen.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Herzratenvariabilität (HRV) – Messung zur Veranschaulichung der körperlichen Stress-regulationsfähigkeit
- Wandern
- Achtsamkeitstraining
- Qi Gong
- Waldbaden
- Informativer Input Stopp den Stress durch Bewegung
- Entspannungstechniken, Atemübungen

### Seminarleitung

Daniela Hüttenbrenner  
Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Mentaltrainerin,  
DGKS Anästhesie- Intensiv und Schockraummanagement



Landhotel Häuserl im Wald  
Gersdorf 71  
8962 Mitterberg-St. Martin  
haeuserlimwald.at

### Preis

**660,00 € Paketpreis\***

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

**560,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, EZ-Zuschlag 30 Euro für den gesamten Aufenthalt, zuzüglich Kur- und Nächtigungsabgabe 9,75 Euro pro Person (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 4 Wochen vor Anreise kostenfreie Stornierung, bis 14 Tage vor Anreise 40 % Stornierungsgebühr des Reisepreises, bis 7 Tage vor Anreise 70 % Stornierungsgebühr des Reisepreises, ab 7 Tage vor Anreise 90 % Stornierungsgebühr des Reisepreises. Bei verspäteter Anreise und vorzeitiger Abreise, sowie No-Show verrechnen wir 100 % des Reisepreises.

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Turnschuhe
- Outdoor-Bekleidung, Regenschutz, Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen inkl. HP; siehe Kulinarike [www.haeuserlimwald.at/de/kulinarike/](http://www.haeuserlimwald.at/de/kulinarike/)
- Biosauna
- Finnische Waldsauna
- Infrarotwärmekabine mit Farblichttherapie
- stimmungsvoller Ruheraum mit Liegen
- beheiztes Schwimmbad im Freien von März bis Ende Oktober (ca. 27° C Wassertemperatur)

# Programm

## Mittwoch, 07. Oktober 2026

Anreise

10:00 Uhr Begrüßung und Vorstellung des Programmes

10:30 Uhr BIA-Messung durch die SVS

Ausrüstungscheck für die folgenden Tage

Zeit zur freien Verfügung

12:30 Uhr Mittagessen im Hotel (nicht im Preis inkludiert)

13:30-15:00 Uhr Herzratenvariabilität (HRV) – Messung zur Veranschaulichung der körperlichen Stressregulationsfähigkeit

15:00-17:00 Uhr Kurze Kennenlern-Wanderung

Ankommen – Atmen – Auszeit – Achtsamkeit

18:00-19:00 Uhr Abendessen im Hotel

ca. 20:00 Uhr Informativer Vortrag: „Stopp den Stress – Bewegung ist dein Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensenergie“

Praktische Tools, was kann ich für mich tun?

## Donnerstag, 08. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr Frühstück im Hotel

09:00-16:00 Uhr Wanderung – Tagestour, inkl. Achtsamkeitsübungen am Berg

Alltagstaugliche Übungen und Praxisimpulse für Ihr seelisches Wohlbefinden werden in der NATUR gelehrt und umgesetzt.

ab 18:00 Uhr Abendessen im Hotel

Zeit zur freien Verfügung

## Freitag, 09. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr Frühstück im Hotel

09:00-16:00 Uhr Mindset Waldbaden, Entspannungstechniken, Atemübungen, Gehmeditation

16:00-17:00 Uhr Reflexion „Wie gehts mir eigentlich so?“

ab 18:00 Uhr Abendessen im Hotel

Zeit zur freien Verfügung

## Samstag, 10. Oktober 2026

07:30-09:00 Uhr Frühstück im Hotel

09:00-11:30 Uhr Abschlusswanderung mit anschließender Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen der Feedbackbögen) und Verabschiedung

12:00 Uhr Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.