

Mental-Camp „Wechseljahre in Balance – Stress reduzieren, Energie stärken“

17. bis 19. Jänner 2027

Die Wechseljahre verändern oft Schlaf, Stimmung, Energie und Belastbarkeit. Dieses Mental-Camp lädt Frauen ab ca. 40 ein, die eigenen Signale besser zu verstehen und alltagstaugliche Wege zu mehr Ruhe, Stabilität und Energie kennenzulernen. Mit Fachwissen, praktischen Übungen und Lifestyle-Impulsen zu Stress, Schlaf, Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge entsteht ein persönlicher Plan für den Alltag.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Wechseljahre verstehen: Hormone, Stimmung, Schlaf und Stress
- Eigene Stressmuster & Körpersignale erkennen
- Zur Ruhe kommen mit Atem, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Regeneration und Energie stärken: Schlaf, Pausen, Tagesrhythmus
- Lifestyle-Impulse zu Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge
- Ressourcen, Werte und gesunde Grenzen bewusst machen
- Persönlicher Selbstfürsorgeplan für den Alltag

Zielgruppe

Frauen ab ca. 40 Jahren in hormonellen Umstellungsphasen (Perimenopause/Menopause), die Veränderungen bei Schlaf, Stimmung, Energie oder Belastbarkeit wahrnehmen und ihren Alltag mit mehr Ruhe, Klarheit und Selbstfürsorge gestalten möchten.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- Ayurveda-Vollpension: Frühstück, Light-Lunch, Nachmittags-Snack & 3-Gang-Abendmenü
- Nutzung Heiltherme, Ayurveda-Spa und Sauna



Ayurveda Resort Mandira
Wagerberg 120
8271 Bad Waltersdorf
mandira-ayurveda.at

Preis

680,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

580,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im EZ, zzgl. 3,50 € Ortstaxe/Tag
Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Camppauschale, die Ortstaxe sowie eventuelle Zusatzkonsumationen direkt im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Campstart kostenlos;
innerhalb von 4 Wochen bis 2 Wochen vor Anreise 50 %;
ab 2 Wochen vor Anreise 80 %;
ab 4 Tagen vor Anreise 100 % des Gesamtpreises

Seminarleitung

Mag. pharm. Ilse Steindl
Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin sowie Hormon- und Nährstoff-apotheckerin.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für leichte Atem-, Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Notizbuch bzw. Schreibunterlagen und Stift
- Optional: bequeme Schuhe und wetterangepasste Kleidung für Pausen im Freien

Programm

Sonntag, 17. Jänner 2027 – Ankommen und Orientierung

ab 13:30 Uhr	Anreise und Check-In
14:00-14:30 Uhr	Willkommen & Einstimmung – Begrüßung, organisatorische Informationen und gemeinsamer Start ins Camp
14:30-15:20 Uhr	Wechseljahre verstehen – Ein verständlicher Blick auf körperliche, emotionale und mentale Veränderungen in dieser Lebensphase
15:40-16:30 Uhr	Hormone, Stimmung & Belastbarkeit – Wie hormonelle Veränderungen Wohlbefinden, Schlaf, Energie und Stressverarbeitung beeinflussen können
16:45-17:35 Uhr	Persönliche Standortbestimmung – Zeit für Reflexion: Wo stehe ich gerade? Was belastet mich? Was möchte ich stärken?
17:35-18:00 Uhr	Sanfter Tagesausklang – Kurze Atem- und Körperwahrnehmungsübung zum Ankommen, Nachspüren und Loslassen
ab 18:00 Uhr	Abendessen und freier Abend

Montag, 18. Jänner 2027 – Stabilisieren und Kraft schöpfen

09:30-10:00 Uhr	SVS-Impuls und Einführung in die BIA-Messung
10:00-12:00 Uhr parallel dazu	BIA-Messung (Analyse der Körperzusammensetzung) durch die SVS Ressourcen und Selbstwahrnehmung – ruhige Reflexionseinheit. Im Mittelpunkt stehen persönliche Kraftquellen, Energie, Belastung und erste Impulse für mehr Stabilität im Alltag
12:00-14:30 Uhr	Mittagessen und ausgedehnte Mittagspause – Zeit für Erholung, Rückzug, Wellness oder einen Spaziergang
14:30-15:15 Uhr	Rhythmus, Schlaf & innere Balance – Impulse zu Erholung, Tagesrhythmus und stärkenden Routinen in hormonellen Umstellungsphasen
15:15-16:00 Uhr	Stress regulieren im Alltag – Praktische Anregungen, um Stresssignale besser wahrzunehmen und mit einfachen Methoden gegenzusteuern
16:00-17:30 Uhr	Freizeit & Regeneration – Zeit zum Nachspüren, Ausruhen, Wellness oder individuelle Erholung
17:30-18:00 Uhr	Optional: Achtsames Gehen – Sanfte Bewegungseinheit im Freien – als Einladung Körper, Atem und innere Ruhe bewusst wahrzunehmen
ab 18:00 Uhr	Abendessen und freier Abend

Dienstag, 19. Jänner 2027 – Integrieren und mitnehmen

09:30-10:10 Uhr	Selbstbild & neue Lebensphase – Reflexion über Veränderung, Bedürfnisse und innere Ausrichtung
10:10-10:50 Uhr	Lifestyle-Impulse für mehr mentale Balance – alltagstaugliche Anregungen zu Ernährung, Bewegung, Pausen, Selbstfürsorge und Regeneration
11:05-11:45 Uhr	Werte & Prioritäten – Was ist mir wichtig? Was gibt Orientierung? Welche Entscheidungen unterstützen meine Gesundheit?
11:45-12:30 Uhr	Mein persönlicher Balance-Plan – Entwicklung konkreter nächster Schritte für mehr Ruhe, Energie und Stabilität im Alltag
12:30-13:00 Uhr	Abschlussrunde, Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen) und Integration in den Alltag – Was nehme ich mit? Was möchte ich umsetzen?
13:00-14:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und Ausklang
ab ca. 14:00 Uhr	Individuelle Abreise nach dem Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.