

Aktiv-Camp „Frauen in Balance – kraftvoll durch die Lebensmitte“

14. bis 16. März 2027

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, die körperliche, emotionale und mentale Veränderungen mit sich bringen. Dieses Camp richtet sich an Frauen ab 35+, die diese Lebensphase bewusst gestalten und ihr Wohlbefinden aktiv fördern möchten.

Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegungsangebote zur Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Beckenbodengesundheit. Ergänzt werden diese durch fundiertes Wissen zu den Wechseljahren sowie praxisnahe Impulse aus den Bereichen Ernährung, Achtsamkeit und Positiver Psychologie. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre persönlichen Ressourcen und Stärken gezielt zu nutzen, neue gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu entwickeln und den Veränderungen der Wechseljahre mit mehr Gelassenheit, Energie und Selbstvertrauen zu begegnen.

Programm

- **Körper-Check:** Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- **Bewegung & Körperwahrnehmung:** Beckenboden, Körpermitte, Beweglichkeit und Wohlbefinden
- **Ernährung & achtsames Essen:** Ernährung in den Wechseljahren praxisnah verstehen
- **Achtsamkeit & mentale Gesundheit:** Stressbewältigung, Meditation und innere Balance
- **Positive Psychologie:** Stärken, Ressourcen und Selbstwirksamkeit fördern
- **Transfer in den Alltag:** Nachhaltige Impulse für Beruf und Privatleben

Zielgruppe

SVS-versicherte Frauen 35+

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



INNn HOLZ Gruber Hotel GmbH
Schöneben 10
4161 Ulrichsberg
innsholz.at

Preis

545,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

445,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 50 €

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen:

1 Monat bis 1 Woche vor Anreise 70%, in der letzten Woche vor Anreise 90% und am Anreisetag 100% des Gesamtpreises.

Seminarleitung

Mag. Karin Rubey:
Physiotherapeutin,
MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress
Reduction), MBCL (Mindful Compassion Living)

Christa Rameder, MA:
Diätologin und Yogalehrerin,
MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress
Reduction),
Ausbildung in Positiver Psychologie

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im 4*-Superior-Hotel
- Schlemmerfrühstück – Frühstücksbuffet
- inkl. Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- inkl. INNs HOLZ Verwöhnpackage mit 6-Gänge INNs HOLZ Verwöhnmenü abends, dazu täglich frisches Salatbuffet und Käse vom Brett
- Gesamter Wellnessbereich inklusive: Naturspa mit Saunawelt und Vitaloase

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Yogamatte und evtl. Sitzkissen
- Bequeme Kleidung

Programm

Sonntag, 14. März 2027

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Wechseljahre verstehen und Chancen erkennen: Phasen der Wechseljahre, Hormone, Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene und die Bedeutung für den Alltag
14:45 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:15-17:00 Uhr	Achtsames Essen: Wie wir essen und was uns stärkt (Teil 1)
17:00-18:30 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Ankommen im Körper: Achtsame Körperwahrnehmung am Abend

Montag, 15. März 2027

07:30-08:30 Uhr	Optional: Achtsames Yoga
08:30-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-11:30 Uhr	Achtsames Essen: Wie wir essen und was uns stärkt (Teil 2)
11:30-12:30 Uhr	Theorie: Beckenbodengesundheit verstehen
12:30-14:00 Uhr	Mittagspause
14:00-15:30 Uhr	Theorie und Praxis: Bewegung in Balance: Haltung, Atmung und Beckenboden stärken
15:30-16:00 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
16:00-17:00 Uhr	Beckenbodenschonend durch den Alltag: Praktische Tipps für die Wechseljahre
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Entspannt in die Nacht: Rituale für Körper und Geist

Dienstag, 16. März 2027

07:30-08:30 Uhr	individuelle BIA-Messung und Ergebnisbesprechung seitens der SVS
08:30-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-10:30 Uhr	Vorstellung der SVS-Angebote
10:30-11:30 Uhr	Gut für mich sorgen: Mein persönlicher Weg für die Zeit nach dem Camp
Im Anschluss:	Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Feedbackbögen)