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

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

04. bis 06. April 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.



Hotel das Balance 4*superior
Winklerner Straße 68
9210 Pörtschach am Wörthersee
balancehotel.at

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
- Vollpension: Frühstück, Mittagessen bzw. Snack, Abendessen
- Nutzung des Wellnessbereichs

Preis

680,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter
580,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im EZ, zzgl. 4,50 € Ortstaxe/Tag

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Camppauschale direkt bei der Seminarleitung. Die Ortstaxe sowie eventuelle Zusatzkonsumationen sind bitte direkt im Hotel zu bezahlen. 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 3 Wochen vor Anreise 50 %, ab 3 Wochen vor Anreise 80 %, ab 7 Tagen vor Anreise 90 % des Paketpreises.

Seminarleitung

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für leichte Atem-, Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Notizbuch bzw. Schreibunterlagen und Stift

SVS
Gemeinsam gesünder.

Programm

Sonntag, 04. April 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, 05. April 2027 – Stabilisieren und Kraft schöpfen

09:30-10:00 Uhr	SVS-Impuls und Einführung in die BIA-Messung
10:00-12:00 Uhr	**BIA-Messung** (Analyse der Körperzusammensetzung) durch die SVS
Parallel dazu	**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, 06. April 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.

SVS
Gemeinsam gesünder.