

Die Erlebach AUSZEIT

Nutzen Sie Ihren Urlaub für Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich eine AUSZEIT zum Eintauchen und Wohlfühlen, erkennen Sie die ersten Alarmzeichen und beugen Sie damit einem Burnout vor.

Kommen Sie bei uns an und lernen Sie sich und Ihren Körper wieder besser kennen.

Gemeinsam mit Philipp Moser, unserem geprüften Antistressberater und Lebensfeuer Professional, suchen Sie nach Ihren persönlichen Stressoren, Ihrer Stressbelastung und nach Lösungen, damit umzugehen.

Bei uns genießen Sie im **Gesundheitsgarten Eden Walser Wellness** - individuell auf sie abgestimmte Therapien die helfen, abzuschalten und zu regenerieren, den Stressfaktor zu erkennen und zu mindern. Dazu gehören auch kleine Tricks und Tipps für den Alltag um den Stress besser verarbeiten zu können. „Lebensskipt“, „Glaubenssätze“, „Antistress Checkliste“ und „Burnout Prävention“ sind wichtige Themen mit denen sich Philipp Moser mit Ihnen auseinandersetzt ... damit Sie es leichter haben!

Paketpreise (ohne Aufenthalt)

8-Tages-Programm (Montag bis Samstag) € 385 pro Person
3 Beratungsgespräche, 5 Stunden Massagezeit, 2 Wellnessbäder, tgl. Sauerstoff.- und Magnetfeldtherapie, Infrarotkabine (Mindestaufenthalt 9 Nächte)

4-Tages-Programm (Montag bis Samstag) € 245 pro Person
3 Beratungsgespräche, 3 Stunden Massagezeit, 1 Wellnessbad, tgl. Sauerstoff.- und Magnetfeldtherapie, Infrarotkabine (Mindestaufenthalt 3 Nächte)

Das Programm:

Vormittags 1. Beratungsgespräch

Kennenlernen „Ihres“ Antistressberaters und Aushändigen des Fragebogens zur Feststellung Ihrer Stressbelastung.

Nachmittags 2. Beratungsgespräch

Auswertung des Fragebogens zu Ihrer Stressbelastung, Erstellen des Antistressprogramms und Bestimmen der einzelnen Anwendungen unter Berücksichtigung Ihrer Befindlichkeit

Täglich:

Massagen und Bäder je nach Bedarf, Sauerstoff.- und Magnetfeldtherapie zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und Stärkung des Immunsystems, Personalcoaching, Aquafitness in kleiner Gruppe, Muskelentspannung nach Jacobson in kleiner Gruppe, Kontrolle Ihres Wohlbefindens durch Ihren Berater.

Abreisetag 3. Beratungsgespräch

Aushändigen von Unterlagen mit Beratung und Tipps für Zuhause

Unser Tipp: Kombinieren Sie die Erlebach AUSZEIT mit dem Lebensfeuer!

