






Kontakt

Ines Wegner

-  www.ineswegner.de
-  info@ineswegner.de
-  +491737259713

Petra Weber-Schön

-  www.weber-schoen.de
-  p.weber-schoen@t-online.de
-  +4916093852309



Ziel:

Förderung Ihrer emotionalen und körperlichen Gesundheit



Petra Weber-Schön



Ines Wegner

Zert. Resilienztrainerinnen und Coaches

Energie tanken

Resilienz & Mee(h)r für Frauen

Wo? Vju Hotel Rügen

Nordperdstraße 2, 18586 Ostseebad Göhren

Vju-Einzelzimmer zur Landseite,
Gruppensonderpreis (10 Pers.)
558,00 € pro Zimmer für 3 Nächte incl.
Wellness+ Saunalandschaft:

- inkl. täglichem Frühstücksbüfett
- Abendessen (Büfett oder Menü nach Wahl des Küchenchefs)
- Mittagessen am Freitag + Samstag (Suppe und Fingerfood)

Seeblick+ Balkon auf Anfrage/ Aufpreis
<https://arcona.de/de/unterkuenfte/vju-hotel-ruegen/heilfasten-gesundheit>

Inhalte/Themen

- Auswirkungen von Stress auf Körper, Gefühle und Denken
- Individuelles Stressprofil mit Stressoren - Analyse
- Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen und Mindset Training
- Emotionsregulation und Motivkompass
- n. Dirk W. Eilert
- Risiko- & Schutzfaktoren
- Achtsamkeitsübungen
- „Erste Hilfe“ bei Stress

Wollen Sie ?

- persönliche Ressourcen & Fähigkeiten (wieder) entdecken & Selbstkompetenzen stärken
- Strategien kennenlernen, um sicherer mit täglichen Herausforderungen & Krisen umzugehen
- ihr eigenes mentales Fitnessstudio bauen mit Cortex & Vagus-Athletik
- Selbstwert aktivieren und ein Wochenende genießen amMEER

Wann?

21.11.2024 -24.11.2024

Ablauf

→ Donnerstag

Check-in ab 16:00 Uhr
17:00 -18:30 Uhr 1. Trainingseinheit
19:00 Abendessen

→ Freitag & Samstag

09.00 - 18:30 Uhr 2.+3. Trainingseinheit
12:00 Uhr Mittagessen
19:00 Uhr Abendessen
incl. gemeinsamer Zeit am Meer

→ Sonntag

09.00 – 12.00 Uhr Abschlusseinheit +
gemeinsam an der Seebrücke

Investition Seminar:

890,00 €

Inklusive:

Umfangreichem Handout,
Resilienzerminderungskarten,
E-Book: „Wenn schon Burnout-dann richtig“

Infos + Buchung bis 13.10.24 gern
über Ines Wegner + Petra Weber-Schön

