

STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG
Halbtagesseminar von 09:00-12:30 Uhr

Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen effektive Methoden, um **Stress vorzubeugen**, mit **Belastungen besser umzugehen** und durch gezielte **Entspannungsübungen** sowie **bewusster Ernährung** neue Energie zu tanken.

Inhalte (veränderbar)

- Stressprävention: Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Strategien zur gesunden Stressbewältigung
- Entspannung: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen
- Ernährung & Stress: Einfluss auf Energie & Belastbarkeit
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)

Kosten: Für 3,5 Stunden inkl. Vorbereitungszeit und Material: Netto € 800,- + 20% MWST

STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG
Tagesseminar von 09:00-15:00 Uhr

Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie durch gezielte **Entspannungstechniken**, **bewusste Ernährung** und einfache Strategien der Stressprävention ihr **Wohlbefinden** im **Arbeitsalltag** nachhaltig steigern können.

Inhalte (veränderbar)

- Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Achtsamkeitsübungen – innere Ruhe finden
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung,
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)
- Individuelle Strategien für Resilienz & Stressprävention

Kosten: Für 6 Stunden inkl. Pausen, inkl. Vorbereitungszeit und Material: Netto 1200.- + 20% MWST



Sabrina Heim BSc MSc
Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin

GANZHEITLICHE STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG
Ganztagesseminar von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen praxisorientierte Strategien, um **Stress** besser zu **bewältigen**, **innere Ruhe** zu finden und durch **bewusste Ernährung** ihre Energie im Alltag zu stabilisieren. Das Seminar verbindet **Körperübungen**, **mentale Entspannung**, **Achtsamkeit** und **Ernährungsimpulse**.

Inhalte (veränderbar)

- Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Achtsamkeitsübungen & Meditation – innere Ruhe finden
- Qi Gong & Bewegung - Energiefluss und Körperbalance
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereise
- Ernährung & Stress: Einfluss von Lebensmittel auf Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)
- Ev. Outdoor-Elemente: Achtsamkeitsspaziergang, Naturübungen
- Individuelle Strategien für Resilienz & Stressprävention

Kosten: Für 8 Stunden inkl. Pausen, Vorbereitungszeit und Material: Netto € 1.500,- + 20% MWST

ORGANISATORISCHE HINWEISE:

Das Seminarangebot ist nur auf Anfrage (über das Hotel Kohlerhof) bzw. gegen Voranmeldung buchbar.

Es gelten folgende Stornobedingungen:

- bis 30 Tage vor Anreise: kostenlose Stornierung
- 30 bis 7 Tage vor Anreise: 50 % Stornogebühr
- ab 7 Tage vor Anreise oder bei Nichtanreise: 100 % Stornogebühr



Sabrina Heim BSc MSc
Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin

STRESS PREVENTION – RELAXATION – NUTRITION
Half-Day Seminar | 09:00–12:30

Objective

Participants will learn effective methods to **prevent stress, cope better with daily pressures**, and **recharge their energy** through targeted relaxation techniques and mindful nutrition.

Content (subject to change)

- Stress prevention: understanding stress & identifying personal stress patterns
- Strategies for healthy stress management
- Relaxation: breathing techniques, progressive muscle relaxation, mindfulness exercises
- Nutrition & stress: impact on energy levels and resilience
- Practical nutrition tips for the workplace (healthy snacks, break routines)

Costs: For 3.5 hours, including preparation time and materials: Net € 800,00 + 20% VAT

STRESS PREVENTION – RELAXATION – NUTRITION
Full-Day Seminar | 09:00–15:00

Objective

Participants will learn how to sustainably improve their **well-being** in the **workplace** through targeted relaxation techniques, mindful nutrition, and simple stress prevention strategies.

Content (subject to change)

- Understanding stress & identifying personal stress patterns
- Mindfulness exercises – finding inner calm
- Relaxation techniques: breathing exercises, progressive muscle relaxation
- Practical nutrition tips for the workplace (healthy snacks, break routines)
- Individual strategies for resilience & stress prevention

Costs: For 6 hours, including breaks, preparation time, and materials: Net € 1,200 + 20% VAT

HOLISTIC STRESS PREVENTION – RELAXATION – NUTRITION
Full-Day Seminar | 09:00–17:00

Objective

Participants will learn practical, hands-on strategies to **better manage stress**, find **inner calm**, and **stabilize** their **energy levels** in **everyday life** through mindful nutrition. The seminar combines physical exercises, mental relaxation, mindfulness, and nutritional insights.

Content (subject to change)

- Understanding stress & identifying personal stress patterns
- Mindfulness exercises & meditation – finding inner calm
- Qi Gong & movement – enhancing energy flow and physical balance
- Relaxation techniques: breathing exercises, progressive muscle relaxation, mindfulness practices, guided imagery
- Nutrition & stress: the impact of food on well-being and performance
- Practical nutrition tips for the workplace (healthy snacks, break rituals)
- Optional outdoor elements: mindful walking, nature-based exercises
- Individual strategies for resilience & stress prevention

Costs: For 8 hours, including breaks, preparation time, and materials: Net € 1,500 + 20% VAT

ORGANIZATIONAL INFORMATION:

This seminar is available upon request (via Hotel Kohlerhof) and requires prior registration.

The following cancellation policy applies:

- Up to 30 days before arrival: free cancellation
- 30 to 7 days before arrival: 50% cancellation fee
- From 7 days before arrival or in case of no-show: 100% cancellation fee



Sabrina Heim BSc MSc
Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin