

## Mental-Camp „Fitness und Ausgleich für Körper und Kopf“

30. Oktober bis 01. November 2023

Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen durch Erkennen von Stressoren, Bewegung und Entspannung. Ein Geschenk für Ihr Wohlbefinden in wunderschöner, naturnaher Umgebung.

Mentale Gesundheit erhöht nachweislich Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Bewegung, Entspannung und guter Schlaf verbessert Ihre Lebensqualität. Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Schlaf und erkennen Sie Ihre persönlichen Stressoren durch Übungen. Leichtes Bewegungstraining in der Natur und Entspannung soll ihre innere Kraft wecken und Sie nachhaltig zum Weitermachen motivieren.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedan-Analyse)
- Fragebogen zu Stress und Schlafqualität
- Wissenschaftlich fundierte Information zur präventiven Bedeutung von Bewegung, Ernährung und gesundem Schlaf
- Ressourcenorientierte Stressbewältigung und Bewertung von Stressoren
- Perspektivwechsel und Selbstreflexion
- Entspannung als Kraftquelle – Kennenlernen von ausgewählten Entspannungsmethoden und ihre Wirkung
- Outdooraktivitäten: Technik - Nordic Walking/ Gesund Laufen, Achtsames Walderleben
- Bodybalance – Bewegungsprogramm

Dieses Seminar ist keine Gruppen-Therapie und kein Ersatz für eine Behandlung.

### Seminarleitung

Andrea Parger, MAS  
Master of Health and Fitness, Trainerin (Rücken und Entspannung, Sportrehabilitation, Ergonomieberatung in Betrieben, Gesundheitsreferentin)

Mag. Anne Neuhauser, BSc (Psychologe)  
Diplom. Lebens- und Sozialberaterin, zertif. Wanderführerin



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



Hotel Kranzbichlhof  
Hofgasse 12  
5422 Bad Dürrenberg  
kranzbichlhof.net



### Preis

**368,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**268,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe; EZ-Zuschlag 34 Euro. Verleihung Nordic Walking Stöcke kostenlos möglich

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 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: 27-20 Tage vor Reiseantritt: 10 %, 19-10 Tage vor Reiseantritt: 25 %, 9-4 Tage vor Reiseantritt: 50 %, 3-1 Tage vor Reiseantritt: 85 %

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. erweiterter Halbpension
- Nutzung der Sauna
- SVS Körper-Check
- Fragebogen zu Stress und Schlafqualität
- Theorie und Praxisanleitung mentale Gesundheit
- Ausgleichendes Entspannungs- und Bewegungsprogramm
- Unterstützung zur Selbstreflexion
- persönliche Rückfragen der Teilnehmer jederzeit während des Camps möglich

### Zielgruppe

SVS-Versicherte aller Altersklassen.

## Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Gymnastikmatte
- Turnschuhe
- Socken
- Outdoorbekleidung
- leichte Wanderschuhe
- Nordic Walking Wanderstöcke

## Programm

### Freitag, 30. Oktober 2023

bis 12:00 Uhr	Ankunft, Zimmercheck und Mittagessen
12:00-12:30 Uhr	Begrüßung, Programmüberblick und Kennen lernen
12:30-14:00 Uhr	Ausdauerbewegung als Energiequelle Gesunde Lauf-/Nordic Walking Technik
14:00-15:15 Uhr	Fragebogen zu Stress und Schlafqualität inkl. Auswertung Körper-Check mit BIA und SVS-Angebote
15:15-15:45 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:45-17:00 Uhr	Theorie der Stressentstehung und Bewältigungsmöglichkeiten mit praktischen Übungen
17:00-18:30 Uhr	Erholung
18:30-20:00 Uhr	Abendessen
20:15-21:00 Uhr	Entspannung

### Samstag, 31. Oktober 2023

08:00-08:30 Uhr	Aktives Erwachen - Atemübungen
08:30-09:30 Uhr	Frühstück
09:45-11:00 Uhr	Bodybalance - Bewegungsprogramm
11:15-12:30 Uhr	Selbstfürsorge als Ressource
13.00-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-16:00 Uhr	Outdooreinheit
16:00-16:30 Uhr	Kaffee und Kuchen
16:30-17:30 Uhr	Bewegung, Ernährung, Schlaf für Wohlbefinden und Gesundes Altern
17:30-19:00 Uhr	Erholung
19:00 Uhr	Abendessen

### Sonntag, 01. November 2023

08:00-08:45 Uhr	Qigong am Morgen
09:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:15-10:45 Uhr	Zimmercheckout
10:45-11:30 Uhr	Entspannung
11:45-12:45 Uhr	achtsame Naturerlebnisse Waldspaziergang mit Übungen
12:45-13:15 Uhr	Reflexion – Auf Wiedersehen!

Eventuelle Änderungen vorbehalten.