



GESUNDHEITS- UND
MENTALTRAINING
SYLKE ROSSEK

„Zeit für MICH!“ - Auszeit am See

Abschalten & Entspannen, Bewegen & Kräftigen
Auftanken & Genießen, Vergessen & Lernen

17. - 19. November 2023

Gut Settin am See

Die einzigartige Unterkunft in paradiesischer Natur
mit ihrem Motto „In der Ruhe ist die Kraft“



Stress-
bewältigungs-
seminar
deluxe

Du brauchst eine Auszeit vom Alltag, um dich wieder selbst zu finden?

Du möchtest dich für eine kurze Zeit mal fallen lassen, um anschließend aufrecht und gestärkt den Herausforderungen im Alltag begegnen zu können?

Du benötigst eine NeubeSINNung und ein paar effiziente Tools, um erfrischt und (selbst)bewusst wieder durchstarten zu können?

Dann gönn dir eine

Auszeit am See mit einem Stressbewältigungsseminar* deluxe

Es erwarten dich:

- ✓ Abgeschiedenheit und Natur pur
- ✓ Stilvolles Ambiente und Blick auf den See
- ✓ Komfortable Zimmer, auch zur Einzelnutzung
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendessen
- ✓ **Stressbewältigungsseminar** mit Rundumversorgung
 - Stress erkennen – benennen – vermeiden
 - Strategien individueller Stressbewältigung
 - Anwendung wirksamer Entspannungstechniken u.v.m.
 - Anerkannter Präventionskurs nach § 20 SGB V
- ✓ Wahlweise Nordic Walking oder Gehmeditationen in der Natur
- ✓ Gemütlicher Aufenthalt am Kamin und/oder in der Finnischen Kota

Buchung

- ✓ 2 Übernachtungen im DZ inkl. Vollverpflegung und Stressbewältigungsseminar (EZ - Zuschlag + 40 €)
- ✓ Preis: 590 € / pro Person im DZ (Anzahlung 250 €)

Anzahlung bitte überweisen auf:

Empfänger: Sylke Rossek

IBAN: DE28 1605 0000 1101 8146 12

BIC: WELADED1PMB (MBS)

Du hast Fragen? Ruf mich einfach an!

0176 - 3 49 49 29 5



Alles ist ausgerichtet auf das
stärkende Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit.