

Schönblick
Christliches Gästezentrum
Willy-Schenk-Straße 9
73527 Schwäbisch Gmünd

Preis pro Person:

Vollpension:

- Doppelzimmer: € 128,-
- Einzelzimmer Economy: € 128,-
- Einzelzimmer Standard: € 152,-

Seminarpauschale: € 175,-

Organisationspauschale: € 45,-

Teilnehmer: min. 15, max. 30

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 13 Uhr nach dem Mittagessen

Schönblick 

Herz trifft Himmel

Bonusjahre - unseren Jahren mehr Leben geben

Entspannungsseminar

So finden Sie uns:



8.-10. November 2019

mit Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Schönblick
gemeinnützige GmbH
Willy-Schenk-Straße 9
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171 9707-0
Fax 07171 9707-172
info@schoenblick.de
www.schoenblick.de

Bonusjahre

Entspannungsseminar

Was können wir tun, um ein erfülltes und gesundes Leben zu haben? Erfahren Sie, wie Sie die neue Vagus-Power zur Stressbewältigung nutzen können. Lernen Sie, welchen Einfluss Entspannung, Bewegung und Vagus-Meditation nach Prof. Schnack auf Ihr Wohlbefinden haben und wie Sie einfache Übungen mit Ritualen fest in ihrem Alltag verankern können. So können Sie Ihren Jahren mehr Leben geben und vielleicht Ihrem Leben auch mehr Jahre.

Das Seminar startet am Freitag um 19 Uhr mit einem Vortrag zu den Risiken der Digitalisierung und den Präventionsmöglichkeiten. Der Vortrag ist öffentlich.



Prof. Dr. med. Gerd Schnack ist Autor vieler Bücher zu Entspannung, Bewegung, Prävention und Burnout.

Sein Buch „Der große Ruhe-Nerv“ ist im Herder-Verlag erschienen.

Weitere Informationen unter:
www.vagus-management.de
www.diagnose-funk.org

Bei allgemeinem Stress

- Ausdauertraining durch Tanzjogging auf dem Mini-Trampolin

Bei peripherem Stress

- Elastizitätsübungen durch Faszienstretching

Bei zentralem Stress

- die Vagus-Meditation, neurophysiologisch begründet und schnell wirksam
- kognitive Umstrukturierung
- eigene Stressoren erkennen
- eigene Werte besser in den Alltag integrieren
- Zeitmanagement im Arbeitsalltag nach der inneren Uhr

Das Seminar ist nicht geeignet zur Akuttherapie.

Prof. Dr. med. Gerd Schnack ist Facharzt für Chirurgie und Sportmedizin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Prävention und Therapie stressbedingter Erkrankungen.



Birgit Schnack-Iorio (M. A.) ist Sozialwissenschaftlerin.

Birgit Schnack-Iorio und



Francesco Iorio (M.A. Communication) sind Gesundheitspädagogen mit Schwerpunkt Stressprävention.



Anmeldung

Per Post, Fax, E-Mail oder Online möglich

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Bonusjahre**“ vom 8.-10. November 2019 an:

- mit Übernachtung und Verpflegung
 - im Einzelzimmer Economy
 - im Einzelzimmer Standard
 - im Doppelzimmer

Optional: Im Doppelzimmer zusammen mit

Name

Anschrift

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben. Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie uns im folgenden Abschnitt freiwillig erteilen.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken
Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie die Felder bitte frei.

- Ich willige ein, dass mir die Schönblick gemeinnützige GmbH (Vertragspartner) postalisch Informationen und Angebote zum Zwecke der Werbung übersendet.
- Ich willige ein, dass mir die Schönblick gemeinnützige GmbH (Vertragspartner) per E-Mail/Telefon/Fax/SMS* Informationen und Angebote zum Zwecke der Werbung übersendet. (* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Ort, Datum, Unterschrift