

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

Preis pro Person:

Übernachtung mit Vollpension:

- Doppelzimmer: € 136,-
- Einzelzimmer Economy: € 136,-
- Einzelzimmer Standard: € 162,-

Seminarpauschale: € 175,-

Organisationspauschale

inkl. Kaffee: € 50,-

Teilnehmer: min. 15, max. 30

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 13 Uhr nach dem Mittagessen

Durchführung nach aktueller Coronaverordnung (www.schoenblick.de/corona-aktuell). Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vor Beginn.

Schönblick 
Herz trifft Himmel

Bonusjahre - unseren Jahren mehr Leben geben

Entspannungsseminar

So finden Sie uns:



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

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



6.-8. November 2020
5.-7. Februar 2021
12.-14. November 2021

mit **Birgit Schnack-Iorio**
und **Francesco Iorio**

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.

Denn der Vagusnerv ist unsere Chance, um ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben führen zu können und auch den anstehenden Herausforderungen des schnellen Internets gerecht zu werden!

Die Jahre mit Leben füllen für Ihre Gesundheit und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter! Geben Sie täglich die richtige Stressantwort!

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.

Birgit Schnack-Iorio (M.A.) ist Sozialwissenschaftlerin und Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention.



Francesco Iorio (M.A. Communication) ist Gesundheitspädagoge mit Schwerpunkt Stressprävention.



Anmeldung

Per Post, Fax, E-Mail oder Online möglich

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Bonusjahre**“ an:

- 6.-8. November 2020
- 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