

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

Preis pro Person:

Übernachtung mit Vollpension:

- Doppelzimmer: € 184,-
- Einzelzimmer Economy: € 220,-
- Einzelzimmer Standard: € 198,-

Seminar-/Organisationspauschale:

€ 255,- inkl. Kaffee

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 13 Uhr nach dem Mittagessen

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 25

Preise Stand Drucklegung, Preisänderungen vorbehalten.

Schönblick 
Herz trifft Himmel

Stress lass nach

Tiefe Entspannung und innere
Ruhe erleben

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



12.-14. September 2025

mit Birgit Schnack-Iorio
und Francesco Iorio

Stress lass nach

Entspannungsseminar



© iStockphoto

Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Eine wissenschaftlich fundierte und vielfach erprobte Antwort gegen Stress, Burnout, Depressionen und Schlafstörungen.

Das heutige Leben ist geprägt von einem immer höheren Maß an Stress, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Dieser wird umso gefährlicher, je mehr er zur Lebensweise und Normalität wird.

Dauerstress schadet nicht nur der Psyche, sondern senkt die Immunabwehr, schädigt Zellen und führt zu Krankheit und vorzeitiger Alterung.

Die wirkliche Antwort auf Stress liegt (wie man sagen muss) in uns selbst, in unserem neuro-vegetativen System und sie heißt Vagusnerv.

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in unserem Nervensystem und beeinflusst maßgeblich unser Wohlbefinden, unsere Stressresilienz und die emotionale Balance.

Heute wird viel über den Vagusnerv gesprochen, aber es war Prof. Gerd Schnack, der als erster seine Bedeutung für die Gesundheit erkannte und ein wissenschaftlich fundiertes Programm zu seiner Aktivierung entwickelte: **die Vagus-Meditation.** Heute wird dieser Weg von seiner Tochter Birgit Schnack-Iorio und ihrem Mann Francesco Iorio weitergeführt.

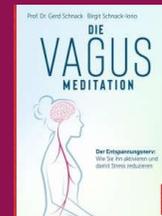
In diesem Seminar lernen Sie in Theorie und Praxis die Übungen der Vagus-Meditation im Gesicht- und Halsbereich kennen, so dass Sie in Zukunft auf einer körperlichen und geistigen Ebene in einem vagatonen Zustand dem Stress unserer Zeit etwas entgegensetzen können.

Noch tiefer in die Thematik eintauchen können Sie mit dem Buch oder der CD „Die Vagus Meditation“ oder über unsere Homepage:
www.vagus-management.de

Warum eine analoge Auszeit sinnvoll ist erfahren Sie unter: www.diagnose-funk.org

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

Francesco Iorio (MC) ist Gesundheitspädagoge, Master in Kommunikation sowie Philosophischer Berater



Anmeldung

Per Post, Fax, E-Mail oder Online möglich

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Stress lass nach“ vom 12.-14. September 2025 an:

- mit Übernachtung mit Vollpension
 - 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