

DAS PROGRAMM:

FREITAG

Bis 17:30 Uhr	Anreise
17:45 Uhr	Begrüßungskaffee und Brainfood
18-20 Uhr	Modul 1: Raus aus der Stressfalle
20:30 Uhr	3-gängiges Abendmenü im Hotel

SAMSTAG

9-11 Uhr	Modul 2: Mentale Stresskompetenz
Ab 11 Uhr	Die Stadt liegt Ihnen zu Füßen. Mit unseren Insider Tipps entdecken Sie Regensburg auf ganz charmante Art. Wir empfehlen Ihnen Restaurants und Top-Ziele in der Stadt.

SONNTAG

9-11 Uhr	Modul 3: Entspannt in den Alltag
Ab 11 Uhr	Für Ihre Heimfahrt haben wir passende Tipps für einen Zwischenstopp und eine Lunchbox gepackt.

Termine siehe Website. Exklusive Termine auf Anfrage.

DIE PREISE:

Für das Seminar und die o. g. Tagungs- und Verpflegungsleistungen berechnen wir pro Person: 189,- Euro. Mindestteilnehmerzahl sind 6 Personen.

Für die Übernachtung berechnen wir für das Einzelzimmer ab 90 € inkl. Frühstück, im Doppelzimmer ab 100,- € inkl. Frühstück pro Nacht.

ORT: ATRIUM IM PARK HOTEL, REGENSBURG

Mitten im Gewerbepark an einem See gelegen, bildet das Atrium im Park Hotel den richtigen Rahmen für Ihren Aufenthalt. Das Tagungszentrum Forum ist der professionelle Ort für Ihr Coaching. Das 4 Sterne Hotel bietet Ihnen den Komfort und die Annehmlichkeiten für das Drumherum.

Atrium im Park Hotel
Im Gewerbepark D 90, 93059 Regensburg
Tel: +49 (0) 941 / 40 28-0, Fax:+49 (0) 941 / 49 172
info@atrium-regensburg.de



TAGEN, ERHOLEN, ENTSPANNEN

NEU: COACHING TRIFFT KULTUR

ENTSPANNTER DURCHS LEBEN

So werden Sie Stress-Situationen
in Zukunft besser bewältigen.

unmöglich!

NEU: COACHING TRIFFT KULTUR

ECHTEN MEHRWERT SCHAFFEN IN DER WERTVOLLEN FREIEN ZEIT

Dieses Wochenend-Coaching hat das Potenzial, Ihrem Leben eine neue Qualität zu geben.



Ihnen bleibt viel Freiraum, um die mittelalterliche Welterbestadt Regensburg zu entdecken.

SO WERDEN SIE IN ZUKUNFT ENTSPANNTER MIT STRESS UMGEHEN.

Jeder Mensch braucht Spannung in seinem Leben, um aktiv sein zu können. Wir sind wie Saiteninstrumente, die ohne Spannung keinen Ton von sich geben. Bei zuviel Spannung reißen die Saiten, jedoch dauerhafter Stress nimmt uns die Leichtigkeit. Die Folge sind körperliche und psychische Symptome, die sich ohne aktives Stressmanagement immer weiter verstärken.

ENTSPANNTER DURCHS LEBEN

Ist ein auf Entspannung in Stresssituationen abgestimmtes Coachingprogramm, bestehend aus Information, Coaching und Entspannungseinheiten. Drei Module fördern den Einstieg in ein erfolgreiches Stressmanagement und bauen aufeinander auf. Begleitet durch einen hervorragend geschulten Coach erkennen Sie persönliche Stressmuster und erfahren, wie Sie sich aus diesen befreien. Die Trainingseinheiten unterstützen Sie, sich in alltäglichen Belastungssituationen selbst zu managen und gezielt zu entspannen.

IHR COACH

MARION BERMEISER
Coach (univ.) und Mediatorin (univ.)
Stressmanagement-Trainerin
www.marion-bermeiser.de



Herausforderungen gehören zu unserem Leben. Der Schlüssel, mit ihnen erfolgreich umzugehen, sind unsere Gedanken und unsere Haltung. Seit mehr als 15 Jahren begleite ich als Coach und Trainerin mit viel Freude Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen. Stressmanagement ist ein fundamentaler Baustein auf diesem Weg.



ZU STEIN GEWORDENE GESCHICHTE – 2000 JAHRE REGENSBURG ERLEBEN.

Entdecken Sie das mittelalterliche Weltwunder mit den zahlreichen Plätzen und Sehenswürdigkeiten. Nicht nur die historische Altstadt fasziniert, sondern auch Shoppingmöglichkeiten und Gastronomie begeistern. Die deutschlandweit am besten erhaltene mittelalterliche Großstadt ist seit 2006 UNESCO-Welterbe. Für Sir Norman Foster, englischer Stararchitekt, ist Regensburg eine der schönsten Städte der Welt.

