

Schlafseminare im »KRANZBACH«

Termine jeweils von Freitag – Sonntag

5. bis 7. Februar 2010

5. bis 7. November 2010

Freitags

Ab 15.00 Uhr

Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers
Ankommen und Entspannen, Teilnahme am abwechslungsreichen
Aktivprogramm

17.00 Uhr

Einführung von Prof. Dr. Jürgen Zulley

Jürgen Zulley ist Diplom-Ingenieur und Diplom-Psychologe. Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg und seit über 30 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung, Chronobiologie und Klinischen Psychologie tätig. Von 1973 bis 1993 am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie, Andechs und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, danach Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Außerdem ist er Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf und Buchautor.

18.00 Uhr

Individuelles Abendessen

19.30 Uhr

Vortrag von Prof. Dr. Jürgen Zulley „Die Grundlagen des Schlafs“

Dauer ca. 1,5 Stunden

Samstags

Ab 07.00 Uhr

individuelles Genießer-Frühstücksbuffet

09.00 Uhr

Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage

Vortrag von Prof. Dr. Jürgen Zulley „Schlafstörungen erkennen“

Dauer ca. 3 Stunden

ab 12:00 Uhr

Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Nature Spa«, Entspannen

16.00 Uhr

Entspannungstraining und Meditation mit unserer Yoga-Meisterin

Gabriele. In Kombination geht es darum, den Körper mit allen Gliedern zu lockern und „loszulassen“, die Muskulatur zu entspannen und die gedankliche Konzentration zu fördern. Ziel ist, das innere Gleichgewicht über die eigene Wahrnehmung zu erkennen und zu stabilisieren.

Dauer ca. 2 Stunden

Anschl. Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Nature Spa«, Ausruhen

ab 18.30 Uhr Individuelles Abendessen

Sonntags

Ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

09.00 Uhr Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage
Fragebogenauswertungen und Diskussion mit Prof. Dr. Jürgen Zully
Dauer ca. 3 Stunden

ab 12:00 Uhr Abreise oder noch mehr Zeit für sich selbst und individuelle
Verlängerungsnacht zum Sonderpreis.

**All diese Leistungen, 2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag
mit der erweiterten Kranzbach-Superior-Halbpension,
allen weiteren Kranzbach-Verwöhnleistungen sowie
insgesamt 8,5 Stunden Schlafseminar mit Prof. Dr. Jürgen Zully**

zum TOP-Preis

ab € 498,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

ab € 518,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«.

ab € 538,-- pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House«

Mind. Teilnehmerzahl 6 Personen, Max. Teilnehmerzahl 15 Personen

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 8000** oder per Email **info@daskranzbach.de**.
Wir freuen uns auf Sie!