

## „Anti-Stress-Workshop“ im »KRANZBACH«

### Runterschalten, Stress abbauen, gesund bleiben!

**Donnerstag, 19. April bis Sonntag, 22. April 2012**

#### **INHALTE DES WORKSHOPS:**

Jeder von uns erlebt tagtäglich Stress. Eine gewisse Dosis an Stress macht unser Leben interessanter und spannender. Jedoch zuviel davon ist für uns schädlich, darum ist es wichtig die Stressfallen des Alltags zu erkennen und dagegen anzugehen. Um sich Wohlfühlen muss eine Balance der Gefühle hergestellt werden. Nehmen Sie sich Auszeiten für Seele und Körper – Entspannung und Bewegungen.

Erleben Sie „stressfreie Tage“ mit unserem Experten und Workshopleiter Heiko Ernst.

**Heiko Ernst** ist Diplom-Psychologe, Journalist, Buchautor und Chefredakteur der Zeitschrift „Psychologie Heute“.

#### **Kamingespräch:**

Welche Rolle spielt Stress in unserem Leben? Wie viel davon ist unvermeidbar (und sogar die „Würze des Lebens“), und welcher Stress macht uns müde und krank?

Ein Gespräch über das komplizierter werdende Leben in unseren Zeiten – und darüber, wie wir dennoch glücklich sein können.

#### **DER ABLAUFPLAN:**

##### **Donnerstag, 19. April**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| ab 15.00 Uhr      | Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers.<br>Ankommen und entspannen. Möglichkeit zur individuellen Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm.  |
| 18.00 Uhr         | Begrüßung und gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar, anschließend Abendessen.  |
| 21.00 – 22.30 Uhr | <b>Kamingespräch – „Welche Rolle spielt Stress in unserem Leben?“</b><br>mit <b>Heiko Ernst</b> , Diplom-Psychologe, Journalist, Buchautor und Chefredakteur der Zeitschrift „Psychologie Heute“.<br>Gedankenaustausch mit dem Experten. |

### **Freitag, 20. April**

- 07.00 - 08.00 Uhr Kleines Frühstück und Stärkung am Morgen
- 08.00 - 09.30 Uhr **Entspannungseinheit mit Meditation**  
Treffpunkt im Gymnastikraum im Badehaus auf der 2. Etage.
- 09.30 - 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 11.00 – 14.30 Uhr **„Meditativer Waldspaziergang“** mit unserem Naturfreund Franz Schropp aus Klais.  
Völlige Glückseligkeit erreicht man, wenn die Gedanken stillstehen. Die Natur hilft uns dabei. Frische Luft, Ruhe, dem Singen der Vögel lauschen – Naturerlebnisse bewusst wahrnehmen.  
Treffpunkt an der Rezeption.  
Gutes Schuhwerk erforderlich!
- ab 14.30 Uhr Zeit für sich selbst  
Behandlungen im »Nature Spa«. Nach Bewegung an der frischen Luft tun Massagen, warme Bäder und Saunagänge besonders gut. Entspannen und genießen.
- 17.00 - 18.30 Uhr **„Anti-Stress-Workshop mit Heiko Ernst“ 1. Teil**
- ab 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### **Samstag, 21. April**

- 07.00 - 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 11.00 - 13.00 Uhr **„Naturwanderung mit QiGong“** mit unserem Spaleiter Herrn Karsten Hetzheim  
Treffpunkt an der Rezeption.  
Trainingsbekleidung und Turnschuhe erforderlich
- ab 13.00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss.  
Pools, Saunen und Dampfbäder, Behandlungen im »Nature Spa«. Sich einen Nachmittag verwöhnen lassen und genießen.
- 17.00 - 18.30 Uhr **„Anti-Stress-Workshop mit Heiko Ernst“ 2. Teil**  
Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage.
- ab 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### **Sonntag, 22. April**

- 07.00 - 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet  
Ausschlafen oder bereits am Morgen individuelle Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer  
  
Individuelle Abreise

Der Anti-Stress-Workshop enthält **3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag inklusive** »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen  
und die Betreuung durch Heiko Ernst, Franz Schropp und Karsten Hetzheim

**zum einmaligen TOP-Preis von**

**€ 604,--** pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

**€ 634,--** pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«

**€ 694,--** pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

**€ 694,--** pro Person im Doppelzimmer »Deluxe-Gartenflügel« oder »Panorama-Gartenflügel«

Der Workshop findet ab 8 Teilnehmer bis maximal 15 Teilnehmer statt.

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per E-mail **info@daskranzbach.de**

Wir freuen uns auf Sie!