

## Stress Detox & Balance

Stress gehört zum Alltag. – Zu viel Arbeit, Überforderung, Mehrfachbelastungen, zu wenig Zeit für die Familie, zu wenig Zeit für sich selbst ...

Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Unzufriedenheit sind die Folgen.

Angesichts der vielen Herausforderungen und Anforderungen, die ständig an jeden einzelnen gestellt werden, ist es heute wichtiger denn je, zu wissen, wie sich mit Stress umgehen lässt um nicht aus der Balance zu geraten beziehungsweise um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag, tanken Sie Kraft und Energie und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit!

Stress und ein gesundes Leben voller Zufriedenheit müssen kein Widerspruch sein! Wie das gelingt? – Ich zeige es Ihnen!

**Mein Name ist Mag. Daniela Weigl-Anzinger, ich bin Mentaltrainerin, Burnout-Präventionstrainerin, Kinesiologin und Entspannungstrainerin.**

Mein Leben war immer schon gekennzeichnet von meinem Interesse an Menschen und ich habe schon sehr früh begonnen, mich mit psychologischen Themen auseinanderzusetzen. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, den wir sowohl bewusst als auch unbewusst ständig beeinflussen. Ich zeige Ihnen Wege, diesen Prozess mit unterschiedlichen Methoden selbstwirksam in gesundheitsfördernde Bahnen zu lenken. - Ganz nach dem Motto von Winston Churchill: **Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.**

Das Achtsamkeitsretreat „**Stress Detox & Balance**“ ist ein dreiteiliges Programm aus

- 1) **Impulsvortrag**
- 2) **Bewegung und**
- 3) **Entspannung**

Als ausgebildete Burnout-Präventionstrainerin erstelle ich für Sie eine effektive Kombination aus Mentaltraining, Nordic Walken und Entspannung.

### Impulsvortrag

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Ob es zu Stress kommt oder nicht, hängt maßgeblich davon ab, wie wir Situationen einschätzen und unsere Ressourcen bewerten.

Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht daher darin, die **eigene Denkweise** zu überprüfen und eigene stressverschärfende **Gedanken zu erkennen und zu verändern**.

In täglichen Impulsvorträgen vermittele ich Ihnen wichtiges Hintergrundwissen zum Thema Stress und Stressbewältigung und zeige Ihnen nachhaltige und effiziente Methoden und Techniken, von denen viele unmittelbar in den Alltag integriert werden können.

### Bewegung

Bewegung sorgt für ein besseres Körpergefühl, mehr Kraft, Ausdauer und Entspannung. Durch körperliche Bewegung gelingt es, den Stresshormonpegel im Blut zu senken und die Produktion von Glückshormonen anzukurbeln.

Deshalb absolvieren wir eine tägliche **Nordic Walking Einheit** kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen inmitten des traumhaften Bergpanoramas von Saalbach/Hinterglemm.

### Entspannung

Aufgrund unseres heutigen, immer schneller werdenden Lebensstils sind entsprechende **Entspannungsverfahren** unverzichtbar, um Stress effektiv zu reduzieren und das eigene

Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, entspannen Sie durch folgende von mir angeleitete Verfahren:

- |   |  |
|---|--|
|  Achtsamkeitsübungen                         |  Atemübungen        |
|  Progressive Muskelentspannung nach Jacobson |  Waldbaden          |
|  Meditation                                  |  EFT - Klopftechnik |

Waldbaden hilft unter anderem dabei, den Stressabbau zu fördern, das Immunsystem zu stärken und die Stimmung aufzuhellen.

Gemeinsam begeben wir uns auf den Waldwellness-Weg am Reiterkogel und intensivieren durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen die besondere Wirkung des Waldes.

Die Auszeit im Wald lassen wir mit einem gemütlichen Picknick ausklingen.

Mit EFT (Emotional Freedom Techniques) vermittele ich Ihnen eine sehr effektive Methode und Selbsthilfetechnik, um in stressigen und angespannten Situationen zur Ruhe und damit in die Handlungsfähigkeit zu kommen. EFT unterstützt die Selbstwirksamkeit in schwierigen Lebensmomenten, um im Hier und Jetzt frei und selbstbestimmt handeln zu können.

... Nun braucht es nur noch Ihre Bereitschaft und Ihren Mut zur Veränderung ...  
 ... Wenn nicht jetzt, wann dann? ...

**„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.“ (Buddhistische Weisheit)**

Programm (Änderungen vorbehalten)	Morgen [M] 07:00 – 08:00 Vormittag [V] 09:30 – 11:30 bzw [V*] 11:00 – 12:00	Nachmittag 16:30 – 18:00
<b>Sonntag (Anreise)</b>		- Kennenlernen - Impulsvortrag - Meditation
<b>Montag</b>	Nordic Walking kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen [M]	- Impulsvortrag - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
<b>Dienstag</b>	Waldbaden am Reiterkogel mit anschließendem Picknick [V]	- Impulsvortrag - EFT Klopftechnik
<b>Mittwoch</b>	Nordic Walking kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen [M]	- Impulsvortrag - Autogenes Training
<b>Donnerstag</b>	Nordic Walking kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen [M]	
	Impulsvortrag und Abschlussrunde [V*]	

Ich freue mich darauf, Sie während Ihres Aufenthaltes in entspannter Wohlfühlatmosphäre dabei zu unterstützen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, damit Sie am Ende Ihres Aufenthaltes gestärkt und energiegeladen auf wundervolle Tage zurückblicken und der Überzeugung sind, dass es zum aktiven Krafttanken nur einen Ort gibt: das Alpin Juwel in Saalbach/Hinterglemm.

Mit besten Grüßen



**Zusätzlich (außertourlich buchbar) unterstütze ich Sie gerne mit gezielten kinesiologischen Balancen<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> <https://www.danielaweiglanzinger.at/kinesiologie>