



**In der Kraft sein, aus der Freude leben**

**DGKS,TCM Praktikerin,  
Resilienz & Gesundheitsförderung**

Claudia Keppmüller-Reitter  
Tel: 0676 70 34 551  
Ä

Email: [claudia@kraft-und-freude.at](mailto:claudia@kraft-und-freude.at)  
Web: [www.kraft-und-freude.at](http://www.kraft-und-freude.at)

---

## **Gesundheitswochenende „Entspannen im Advent“**

**Stabil bleiben bei Stress und in Krisen und belastendes Loslassen**

**Donnerstag, 16. – Sonntag, 19. Dezember 2021**

★★★★★  
**HOTEL ROCKENSCHAUB**  
*Auszeit* 1000 METER ÜBER DEM ALLTAG!

Wir stehen am Ende eines Jahres in dem vieles förmlich ‚auf den Kopf gestellt‘ wurde Ein Jahr in dem wir bisher unbekannte Situationen und so manche Krise erlebten. Viel Gewohntes hat sich verändert und bei vielen Menschen wurden das Leben und die Existenz in den Grundfesten erschüttert.

Dieses Adventwochenende bietet Ihnen neben vielen Angeboten zum Entspannen und Wohlfühlen auch den Raum auf das Jahr zurückzuschauen, Ihre persönliche Situation zu reflektieren und zu klären, um das Jahr gut abschließen zu können. So können Sie gestärkt und mit einer klaren Ausrichtung ins neue Jahr gehen.

Praktische Tipps im Umgang mit Stress und Herausforderungen können Sie im Gepäck mit nach Hause nehmen.

### **Programm im Überblick:**

- 1 Vortrag: „Resilienz- Stabil in unruhigen Zeiten“
- 2 Themen - Workshops: „Persönlicher Jahresrückblick“  
„Befreit und gestärkt ins Neue Jahr“
- Körperübungen zur Entspannung
- Meditationen und Rituale
- Einzelgespräche / - Behandlungen optional zubuchbar
- Zeit zum Wohlfühlen, Entspannen & Genießen

**Mitzubringen:** Schreibzeug, warme und bequeme Kleidung, Fragen & Erfahrungen zum Thema ...



## Ablauf und Inhalt:

### DONNERSTAG

**Anreise** 14 – 17.30 Uhr

**Abendessen** 18 Uhr

**Impulsvortrag:** ‚Resilienz – stabil in unruhigen Zeiten‘ 19 – 20.30 Uhr

- Einführung in das Thema des Gesundheits – Wochenendes
  - Ursachen von Stress & Krisen; Kennenlernen von Techniken zu deren Vermeidung und Bewältigung
- 

### FREITAG

**Frühstück** 8 Uhr

**Morgeneinheit:** ‚Körperübungen zur Entspannung‘ 9 – 9.45 Uhr

- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atemübungen, Hook Up`s

**freier Vormittag:** 10 – 12.30 Uhr

Möglichkeit zu Massagen aus dem Hotelangebot, sowie Einzelbehandlungen oder -gespräche sowie Behandlungen z.B. Wei Chi, Akupunkt Meridian Massage mit Moxa, On Zon Su ... mit der Vortragenden (optional – nicht im Preis inbegriffen, Informationen dazu auf Anfrage)

**Mittagessen:** 13 Uhr

**Workshop:** ‚Persönlicher Jahresrückblick‘...‘ 14 – 18.30 Uhr

- Wo stehe ich gerade, gibt es Etwas was mich belastet?
- Was brauche ich um das Jahr gut abschließen zu können.
- etc.
- Praktische Tipps und Tools aus der Resilienz im Umgang mit Herausforderungen

**Abendessen:** 18 Uhr

**Feuerritual:** 19 – 20.30 Uhr

---

### SAMSTAG

**Frühstück** 8 Uhr

**Morgeneinheit:** 9.15 – 10 Uhr

- Muskelentspannung nach Jacobsen.
- Meditation ( Berg, Baum oder innerer Garten)

**Workshop:** ‚Befreit und gestärkt ins Neue Jahr‘ 10.15 – 12 Uhr

**Mittagessen:** 13 Uhr

**freier Nachmittag:** 14 – 18 Uhr

Möglichkeit zu Massagen aus dem Hotelangebot, sowie Einzelbehandlungen oder -gespräche sowie Behandlungen z.B. Wei Chi, Akupunkt Meridian Massage mit Moxa, On Zon Su ... mit der Vortragenden (optional – nicht im Preis inbegriffen, Informationen dazu auf Anfrage)

**Abendessen:** 18 Uhr

---

### SONNTAG

**Frühstück** 8 Uhr

**Abreise**

Claudia Keppelmüller-Reitter / DGKS,TCM Praktikerin, Resilienz- & Gesundheitsförderung

Tel: 0676 70 34 551 | Mail: claudia@kraft-und-freude.at | Facebook | Web: www.kraft-und-freude.at