

RAHMENPROGRAMM GANZJÄHRIG



Wanderung am Wisenberg geführt von Beat Damian mit Schnupperlektion in Shinrin Yoku

Bei dieser Wanderung um unseren „Hausberg“ erleben Sie die vielfältigen Naturräume im Kettenjura und erhalten einen kleinen Einblick ins Shinrin Yoku. Mit Beat Damian tauchen Sie humorvoll und kurzweilig in die Geschichte des Waldes ein.

Dauer ca. 2 Stunden

Kosten ab CHF 320

Stressbewältigung mit Christoph Bader dipl. Experte für Stressregulation und Mentale Trainings SZS

Angebot 1

Training für Körper, Geist und Seele – angewandte Stressregulation; alltagstaugliche Bewegungs- und Entspannungsübungen, Atemschulung und – Training. Das Training empfiehlt sich für draussen.

Dauer 30 – 60 Minuten

Kosten ab CHF 300



BAD RAMSACH QUELLHOTEL

durchatmen am Wisenberg

Angebot 2

Workshop; zusätzlich zum praktischen Inhalt vom Angebot 1: Definition Stress, wie entsteht schädigender Stress? – Häufige Ursachen und mögliche Massnahmen, Achtsamkeitstraining, Selbstwahrnehmung. Theorie drinnen – Praxis draussen.

Dauer 2 Stunden

Kosten ab CHF 500

Angebot 3

Workshop; zusätzlich zu Angebot 1 und 2: Stress-Index, Stress früher und heute, Änderung von schädlichen Verhaltensweisen und festgefahrenen Verhaltensmustern, Herausforderungen an die heutige Arbeitswelt, Stress Self Management SSM, Mentaltraining, Stress und Ernährung. Der praktische Teil findet wenn möglich draussen statt.

Dauer 3 Stunden

Kosten ab CHF 800

Diese Angebote sind gültig bis maximal 20 Personen.

Gerne erstellen wir Ihnen Ihre individuelle Offerte.

Unser Anlassteam freut sich, Sie bei der Planung zu unterstützen.

Sie erreichen uns unter +41 62 285 15 15 oder seminar@badramsach.ch



BAD RAMSACH QUELLHOTEL

durchatmen am Wisenberg