



DEIN AUSZEIT-AM-BERG-RETREAT

## **Mental Workout & Deep Relaxation**

10.-16.1.2027 (6 Übernachtungen, 5 Tage Retreat)



### **„Willst du 2027 beherrschen oder vom Alltag beherrscht werden?“**

Starte das Jahr 2027 mit einem Upgrade für dein Mindset. In deinem 5-tägigen Retreat verwandelst du Stressfaktoren in Power-Ressourcen.

#### **Was dich erwartet:**

- **Mindset-Strategien:** Lerne, wie du Burnout-Fallen erkennst und mental steuerst.
- **Body-Mind-Balance:** Lerne auf 3 mentalen Trainingsflächen 60 Übungen für mehr Entspannung, Konzentration und Resilienz im Alltag kennen (darunter auch das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation). Werde zum Healthy Performer, der im Alltag gesund und nachhaltig erfolgreich bleibt.
- **Self-Care:** Täglich Sauna- & Fitness-Flatrate inklusive.

Dieses exklusive Retreat auf dem Auszeithof in Diex im wunderschönen Kärnten (Österreich) bietet dir einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen und kraftvoll in das Jahr 2027 zu starten. Umgeben von Natur, Tieren und Weitblick erlebst du mit zwei weiteren Personen eine besondere Auszeit zwischen Rückzug und professioneller Begleitung.

## **Retreat-Programm**

### **“Mental Workout & Deep Relaxation“**

*Deine exklusive 6-Tage-Auszeit für mehr Entspannung, Fokus und Resilienz im Alltag.*

Mit dem Retreat „Mental Workout & Deep Relaxation“ beginnt das Jahr 2027 für dich nicht mit guten Vorsätzen, die schon nach zwei Wochen wieder verpuffen, sondern mit einem Mental-Health-Programm, das du nach dem Retreat mit nach Hause nimmst und spielend leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Wir kombinieren die wissenschaftlichen Ansätze des Healthy Performance Coachings mit regenerativen Techniken. Das Ziel: **Maximale Energie für deinen Alltag bei minimalem Stress-Level.**

- **Wissenschaft trifft Entspannung:** Basierend auf dem bewährten „Mental Workout statt Burnout“-System. Keine Esoterik, sondern wirksame psychologische Strategien.
- **Individuelle Tiefe:** Durch integrierte 1:1-Coachingelemente wird das Programm auf deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten.
- **Freiraum & Fokus:** Mit 3 Stunden professioneller Betreuung pro Tag bleibt genug individuelle Zeit für die Nutzung des Wellnessbereichs, Reflexion, Naturerfahrung und echtes „Ankommen“.

Reserviere dir jetzt einen der 4 limitierten Plätze für deinen kraftvollen Start in 2027.

Du wirst täglich 3 Stunden begleitet, teils individuell, teils in der Gruppe mit maximal 3 weiteren Teilnehmern. Gleichzeitig bleibt viel Zeit für dich – zum Spazieren, Saunieren, Fitnessstraining, Musizieren, Entspannen am Kamin, Ausflüge in die nahen Wintersportgebiete oder einfach zum Sein.

- 5 x Morgenimpuls & Aktivierung
- 5 x Programmeinführung Mental Workout statt Burnout (je 2 Stunden)
- 5x Gute-Nacht-Impuls

## **Unterkunft**

Der Bergbauernhof in Alleinlage befindet sich auf 1.000 m Seehöhe – mit weitem Blick über das Tal und die umliegenden Bergketten. In zwei getrennten Wohneinheiten finden bis zu drei Personen ausreichend Raum für Rückzug und zugleich die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch. Der Auszeithof ist ein Ort zum Durchatmen, Krafttanken und Loslassen. In jeder Wohneinheit stehen Musikinstrumente wie ePiano, Gitarre und Cajon für dich bereit. Entspanne in der Sauna, tanke neue Energie im Fitnessraum und genieße ruhige Abende.

## **Verpflegung**

Auf dem Hof versorgst du dich selbst. In jeder Wohnung befindet sich eine voll ausgestattete Küche zum Kochen, Backen und Experimentieren. Einkaufsmöglichkeiten gibt es in Völkermarkt, ca. 10km / 15 Minuten mit dem Auto entfernt.

### **Inklusivleistungen & Teilnahmegebühr**

- 5-tägiges exklusives Retreat-Programm
- 6 Nächte Unterkunft in Einzelwohnung „Kobel“ oder Zweierwohnung „Hube“ (2 separate Schlafzimmer)
- Nutzung der Sauna und des Fitnessbereichs
- Nutzung der Instrumente (E-Piano, Gitarre, Cajon)
- Endreinigung und Tourismusabgaben
- EUR 1.200 p.P. (Zweierwohnung) // EUR 1.300 (Einzelwohnung)  
zzgl. Selbstverpflegung

Der gesamte Auszeithof steht den Retreatteilnehmer exklusiv zur Verfügung.

Auf Wunsch kannst du deine Auszeit im Anschluss um eine oder zwei Wochen am Auszeithof verlängern – zur Integration, Vertiefung und Erholung.

Mehr Infos und Buchung:

[info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Fon: 0171 5323538

Mehr Infos zum Auszeithof: [www.auszeit-am-berg.at](http://www.auszeit-am-berg.at)

