

## Mental-Camp „KOPF an – STRESS aus – Mit Gehirnfitness dem Stress aktiv begegnen“

17. bis 19. Oktober 2025

Fit sein im Kopf und zwar bis ins hohe Alter, wer möchte das nicht? In unserem heutigen (Arbeits-) Alltag sind rasches und flexibles Denken gefragt. Namen, Zahlen und Fakten behalten, konzentriert arbeiten und gute Entscheidungen treffen.

Noch nie musste unser Gehirn so viel leisten wie heute. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit,

Zu-viel und Alles-auf-einmal!

Stärken Sie mit ganzheitlichem Gehirntraining Ihre Stresstoleranz, gewinnen Sie mehr Energie und verbessern Sie Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden.

Erleben Sie eine Fülle an Möglichkeiten Ihre Wahrnehmung zu schärfen, Ihr Gedächtnis zu verbessern und wie Sie im hektischen Alltag Konzentration und Ruhe finden.

### Zielgruppe

Aktive SVS-Versicherte und alle, die für ihre Gehirnfitness etwas tun möchten

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theoretischer Input: Wissenswertes über unser Gehirn, Stress und Auswirkungen auf Gehirn und Körper, Tipps für unsere Gehirngesundheit
- Workout für den Kopf: Ein Mix aus Bewegungs- und Koordinationsübungen, geistiger Herausforderung und mentaler Motivation zur Förderung der Konzentration, Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens
- Kognitives Training: Praktische effektive Übungen zur Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie MERK\_WÜRDIGE Techniken kennenlernen
- Brain Relax – Kopf-frei Übungen für eine gehirngerechte Spontanentspannung
- Brain Walking – Der Denkspaziergang verbindet körperliches Training mit Gedächtnisübungen in freier Natur.
- Zeit zum Faulenzen in der Wellnessoase



gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro  
Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Faulenzerhotel Schweighofer  
Friedersbach 53  
3533 Friedersbach  
faulenzerhotel.at

### Preis

**380,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**280,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, zzgl. 2,50 Euro Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 30 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4 bis 1 Woche vor Anreise: 70 %, Weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 %

### Seminarleitung

Eva-Maria Mader

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge

Karin Wagner, BA

Gedächtnistrainerin, Yogatrainerin

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung und Turnschuhe für Indoor-Aktivitäten
- Wetterfeste Kleidung und leichte Wanderschuhe für Outdoor-Aktivitäten, eventuell Walkingstöcke
- Trinkflasche
- Badebekleidung für den Wellnessbereich

## Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im Wohlfühlzimmer
- 1. Tag: Begrüßungskaffee, Abendessen
- 2. Tag: Frühstück, Mittag- und Abendessen
- 3. Tag: Frühstück und Mittagessen
- Seminarbetreuung
- Nutzung der Faulenzeroase
- Badetasche inkl. Bademantel, Badetuch u. Badeschlapfen

# Programm

## Freitag, 17. Oktober 2025

bis 13:00	Ankommen
13:00-13:30	Begrüßung durch die Seminarleitung, aktives Kennenlernen
13:30-15:00	Powerzentrale Gehirn: Nützliches Gehirn-Wissen über Aufbau, Funktion und Eigenschaften. Warm up für's Gehirn: Koordinative Bewegungsaufgaben in Kombination mit kognitiven Aufgabenstellungen.
15:00-16:00	PAUSE – Zimmer Check In
16:00-17:00	Konzentration bitte – Praktische effektive Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit
17:00-18:00	Stress – Killer fürs Gehirn: Interaktiver Vortrag über Stressoren im Alltag, Reizüberflutung, Ablenkung. Reflexion eigenes Stressverhalten
18:00-19:30	Abendessen
19:45-20:45	Brain Relax – Entspannungsübungen für gestresste Köpfe

## Samstag, 18. Oktober 2025

07:30-09:00	Frühstück vom Buffet
09:00-10:15	MERK_WÜRDIGE Techniken kennenlernen und ausprobieren. Namen, Zahlen, Fakten – mit Eselsbrücken und Ankerplätzen besser und abrufsicmer merken.
10:15-12:00	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
12:00-13:00	Mittagessen
13:00-14:00	RUHEZEIT für MICH
14:00-16:00	Raus in die Natur: Brainwalking = Bewegung + Denkaufgaben + Sinnesaktivierung unterwegs
16:00-18:00	ZEIT für MICH – Entspannung in der Faulenzeroase
18:00-19:00	Abendessen

## Sonntag, 19. Oktober 2025

07:30-09:00	Frühstück vom Buffet
09:00-09:30	Zimmercheck-Out
09:30-10:00	Energizer für den Kopf – Übungen für den geistigen Frischekick zwischendurch
10:00-11:00	Kopffreiräume schaffen: Mit kreativen Übungen die Gedanken fliegen lassen, Zusammenfassung und Tipps für zu Hause
11:00-12:00	Vorstellung der SVS Angebote, Feedback, Abschluss
12:00-13:00	Mittagessen, Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.