

## Mental-Camp „Relax & Recharge – Mit Meditation und Achtsamkeit abschalten & auftanken“

13. bis 15. Juni 2025

An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine Reise raus aus dem Alltagsstress hin zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Ruhe. Wir betrachten die Themen Stress, Erholung und Regeneration und lernen die Kraft der Meditation & Achtsamkeit kennen.

### Zielgruppe

Offen für alle Interessierten.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Gehirn
- Stress und Leistungsfähigkeit
- Förderung der Stressmanagement-Kompetenz und Erholungsfähigkeit
- Umgang mit stressverschärfenden Denkmustern und herausfordernden Emotionen
- Meditations- und Achtsamkeitspraktiken aus unterschiedlichen Traditionen
- Sanfte Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit z.B. Progressiver Muskelentspannung und Stretch & Relax

### Seminarleitung

Carina Ehrnhöfer, MSc

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Stressmanagementcoach, Psychologische Beraterin/Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Bequeme Kleidung für drinnen und draußen



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



SIMON – das Vitalhotel  
Am Kurpark 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
[dasvitalhotel.at/das-vitalhotel](http://dasvitalhotel.at/das-vitalhotel)

### Preis

**400,00 € Paketpreis\***

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

**300,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 40 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: Absage bis 14 Tage vorher kostenlos, 3-14 Tage 20 %, innerhalb 48 Stunden 50 %

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen im 4-Sterne Hotel inkl. Frühstück, Mittagessen und 5-gängigem Abendessen
- Genuss des hoteleigenen Wellness-, Sauna- und Fitnessbereiches von 7-19.30 Uhr
- Badekorb mit Bademantel & Badetuch für Ihren Aufenthalt
- BIA Messung im Wert von 50 Euro
- Seminarbetreuung und Programm

# Programm

## Freitag, 13. Juni 2025

ab 12:00 Uhr	Anreise
13:00-15:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der SVS Angebote, danach einzelne BIA Messungen (rund 15 Min pro Person), währenddessen Einchecken, Zeit zur freien Verfügung
15:30 Uhr	Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, Auswirkungen auf Körper, Geist und Gehirn, Stress und Leistungsfähigkeit verstehen
17:00-18:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
ab 18:30 Uhr	Abendessen

## Samstag, 14. Juni 2025

07:30 Uhr	Sanfte Mobilisation & Morgenmeditation
ab 08:15 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Warnsignale für Stress, Kennenlernen eigener Stressreaktionen und stressverschärfender Denkmuster
12:00 Uhr	Mittagessen
15:00-17:00 Uhr	Erholungs- und Regenerationsfähigkeit, Kennenlernen des persönlichen Entspannungstypen, geführte Entspannung und Meditation
ab 18:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 15. Juni 2025

07:30 Uhr	Stretch & Relax
08:30 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Achtsamkeitspraxis und Meditation
11:30 Uhr	Feedback & Abschluss
12:00 Uhr	Mittagessen und Abreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.