

gut damp
WELL-BEING

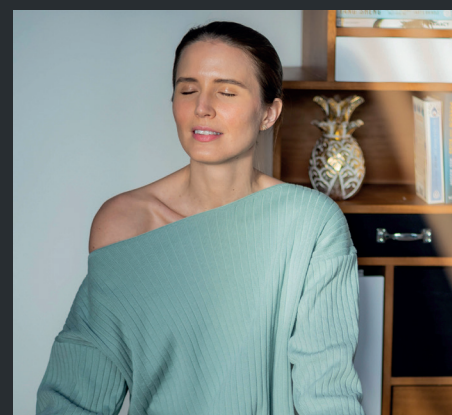
less stress retreat auf gut damp

STRESSMANAGEMENT-WOCHENENDKURS MIT SUE FENGLER

VOR DER ENDJAHRESHEKTIK NOCH EINMAL DIE PAUSE-TASTE DRÜCKEN? DA IST UNSER OSTSEE-RETREAT IM NOVEMBER MIT STRESSMANAGEMENT-TRAINERIN SUE FENGLER IDEAL!

Die TeilnehmerInnen erwarten individuelle Stressmanagement-Coachings, geführte Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeitstraining und das alles in entspannter Atmosphäre auf Gut Damp:

- **STRESS ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN**
plus Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- **DAS „GEDANKENKARUSSELL“ STOPPEN**
plus Meditation
- **MINDFUL DAY – STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG**
plus Atemübungen für „zwischen durch“
- **MINDFUL EVENING UND BESSER SCHLAFEN**
plus Meditation
- **MIT MENTAL LOAD UND ENDJAHRESHEKTIK UMGEHEN**
plus Meditation
- **ZEIT FÜR DICH**





gut damp
WELL-BEING

endlich zur ruhe kommen!

DATUM: 23. BIS 26. NOVEMBER 2023

UNTERBRINGUNG:

in den liebevoll und individuell eingerichteten Ferien Lofts

VERPFLEGUNG:

- Im Retreat-Paket sind drei Mahlzeiten am Tag enthalten
- Frühstückskorb zum individuellen Frühstück im Loft
 - Mittagessen mit alkoholfreien Getränken
 - Abendessen mit alkoholfreien Getränken

PAKETOPTIONEN:

Galerie Loft oder Atelier Loft S zur Einzelbelegung: **969,00 EURO**

Garten Loft zur Doppelbelegung mit weiterem Gast (eigenes Schlafzimmer): **873,00 EURO**

IM PREIS INKLUDIERT: Übernachtung, Verpflegung mit alkoholfreien Getränken, Coaching-Gebühr, Workbook, Nutzung der Privatsauna





gut damp
WELL-BEING



unsere
stressmanagement
trainerin
sue fengler

SUE FENGLER ist Online-Redakteurin und Stressmanagement-Trainerin. 2019 machte sie eine Ausbildung zur zertifizierten Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung.

Seitdem hilft sie besonders Frauen durch Coachings dabei, ihre ganz persönliche **WORK-LIFE-BALANCE** zu finden und sich von dem Erwartungsdruck und dem „alles unter einen Hut bringen müssen“ zu befreien. Ihr Ansatz ist es nicht, den Stress im hektischen Alltag unrealistischerweise gänzlich loswerden zu wollen.

Vielmehr geht es darum, in ihrem multi-modalen Stressmanagement realistisch zu lernen, Stress-Faktoren zu erkennen, anzugehen und den Stress zu bewältigen.

jetzt reservieren oder gutschein
verschenken:

RESERVIERUNG@GUT-DAMP.DE

gut damp • 24351 damp • www.gut-damp.de • 04352 2203