

## Stress abbauen - Energien aufbauen in Südtirol

### Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen im Vergleich zu den EU-Nachbarländern

Anreise ist am Sonntag, 30. Mai 2021, Abreise am Samstag, 05. Juni 2021.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 18.30 Uhr im Restaurant statt.



Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem

Körper lasten. Stress fühlt sich nicht nur unangenehm an. Stress kann auch krank machen. Eine probate Methode der Stressbewältigung ist das Yoga. Das Yoga versteht Gesundheit als eine wichtige Grundlage für ein zufriedenes Leben und sieht vor, dass wir für unsere Gesundheit eigene Verantwortung tragen und dass jede Person das Potential hat, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Konkret wird das Wochenseminar folgende Themen behandeln: Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atmung, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, die Bedeutung von Yoga und Meditation bei der Stressbewältigung und Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag. Es finden seminarbegleitende Exkursionen in die Umgebung statt.

#### Unterkunft:

##### *Hotel Glieshof*

Hannelore und Manfred Heinisch

Matsch 69

39024 Mals

Vinschgau- Südtirol - Italien

Tel. +39 0473 842622

hotel@glieshof.it



Das familiengeführte Almhôtel Glieshof bei Mals im Vinschgau liegt am Talschluss des Matscher Tals auf knapp 1.800

Höhenmetern, fern vom Alltagstrubel und weit weg von aller Hektik. Alle Komfortzimmer sind mit Balkon und herrlichem Bergblick, Badezimmer mit Dusche/WC/Bidet und Föhn, Bademantel, Sofa, Flatscreen TV mit Satellitenempfang, Safe, Telefon, W-Lan, Nichtraucher-Zimmer ausgestattet.

#### Inklusivleistungen im Almhôtel Glieshof:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Viergängiges Wahl-Abendmenü mit Salat- und kaltem Vorspeisenbuffet
- Belegtes Brötchen und Tee oder Wasser für die Wanderung
- Benutzung unserer Saunalandschaft mit finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Bio-Kräutersauna, Kneippbecken und Ruheraum
- Kostenloses W-LAN im gesamten Haus
- VinschgauCard zur kostenlosen Benutzung aller öffentlicher Verkehrsmittel in Südtirol und für weitere Ermäßigungen von Mai bis Oktober
- Benutzung des Yoga-Raumes

## Anreise:

### Von Innsbruck:

A12 Richtung Arlberg bis Zams, Tunnel Richtung St.Moritz/ Reschen weiter auf der B180 nach Nauders. Über der Grenze der SS40 folgen bis nach Tartsch, abzweigen ins Matschertal auf der SP105.

### Von Vorarlberg:

durch den Arlberg bis nach Landeck, von dort weiter wie „von Innsbruck“.

### Von Osttirol:

E66 via Bruneck nach Brixen, auf die A22 bis Bozen, abfahren auf die SS38 bis Meran, weiter Richtung Reschen bis nach Tartsch, weiter ins Matschertal auf der SP105 .

### Mit der Bahn:

Zielbahnhof: Mals - von dort weiter mit dem Bus. Weitere Infos unter [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

### Weitere Informationen:

<http://www.glieshof.it/de/>

