

Aktiv gegen Stress-Erwerb von Methoden des Stressabbaus und Erkennung von Handlungsmöglichkeiten zum Ressourcenaufbau in zunehmend stressgeplagten Gesellschaften in Deutschland und der EU

04. Juli – 10. Juli 2021



„Immer mehr Menschen erkennen oder erahnen zumindest, dass die Art und Weise, wie sie ihr Leben – unter den gegebenen ökonomischen, sozialen und kulturellen Bedingungen – leben und gestalten, gravierende Auswirkungen auf ihre Gesundheit im körperlichen und seelischen Sinne hat.“ (Prof. Dr. Gert Kaluza). Aus dem Grund soll Ihnen dieser Bildungsurlaub

wichtige Ansatzpunkte und Strategien zum Aufbau und Erhalt einer psychosozialen Gesundheit innerhalb Ihres beruflichen sowie privaten Alltags aufzeigen. Neben der Entwicklung individueller Kompetenzen und der Steigerung des eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefindens, durch einen Gleichklang von Entschleunigungs-, Bewegungs- und Sportangeboten in der wunderschönen Berg- und Naturwelt des Pässeiertals, erhalten Sie dabei vor allem zahlreiche Informationen zu den grundsätzlichen Handlungsmöglichkeiten in Ihrem betrieblichen Umfeld. Mit diesem Wissen können Sie alltäglichen Belastungen sowie entsprechenden Risikofaktoren präventiv begegnen und den Aufbau gesundheitsförderlicher Potenziale in Ihrem Unternehmen initiieren bzw. nachhaltig voranbringen.

Unterkunft:

*Sonnenhotels – Hotel Gurschler
Am Kasereregg 3
39015 St. Leonhard in Passeier
Italien*

Herzlichkeit und gelebte Gastfreundschaft sind hier seit über 40 Jahren Tradition. Das Hotel verfügt über 16 Doppelzimmer, die auch als Einzelzimmer genutzt werden können. Weiterhin gibt es eine tolle Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Türkischem Dampfbad, Infrarotkabine, Erlebnisdusche und gratis Solarium. Die Gäste können das etwa 200 m entfernte öffentliche Erlebnisfreibad gratis besuchen.

Mit großer Leidenschaft, Herz und Seele verwöhnt der Hotelchef Klaus seine Gäste täglich mit seiner „kreativen Kräuterküche“. Ein besonderes Herzensanliegen sind alle jene Gäste, die an einer Lebensmittelallergie oder Unverträglichkeit leiden – wie z.B. Gluten-, Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz. Hierfür liegt viel Verständnis und Erfahrung vor. Gerne werden daher die individuellen Ernährungsbedürfnisse der Gäste berücksichtigt. Auf Wunsch auch gerne: vegetarisch, vegan oder jede andere Art von Diät. Was kreativ zubereitet wurde, wird von Chefin Klara persönlich liebevoll serviert.

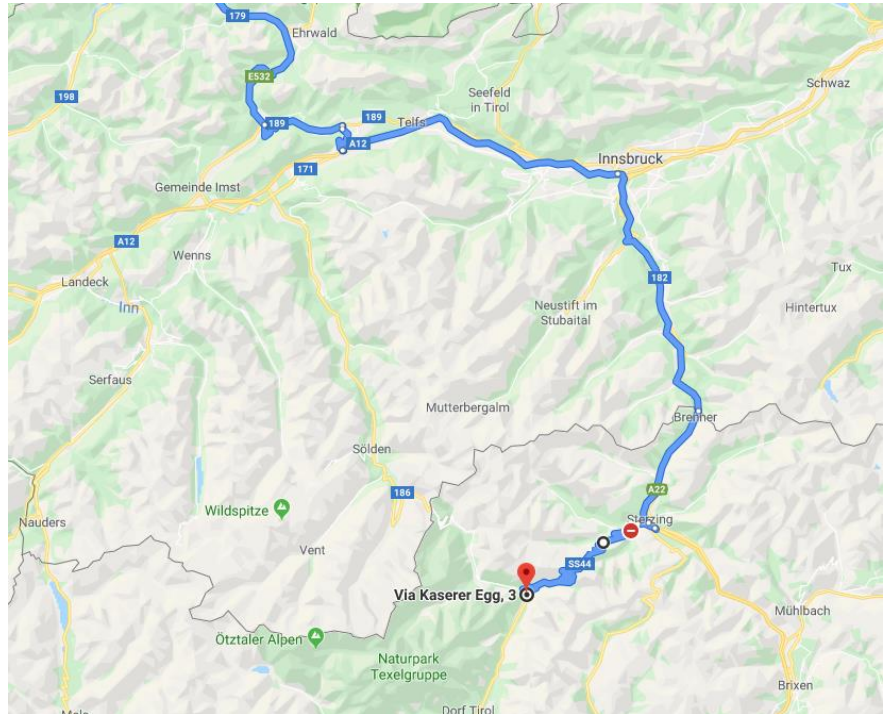


Sie wohnen in hellen und freundlichen EZ und DZ mit Dusche/Bad, WC und TV.
Die Unterbringung versteht sich inkl.:

- 6 Übernachtungen
- 6 x reichhaltiges regionales Vitalfrühstücksbuffet
- 6 x 5-Gang Abend-Wahlmenü – regionale Küche (einheimisches Fleisch, frische Kräuter und Salat aus hauseigenem Garten), auf Wunsch vegetarisch/vegan/gluten- oder laktosefrei
- Saunaoase (Finnische Sauna, Türkisches Dampfbad, Infrarotkabine, Solarium)

Anreise mit dem Auto:

Mit dem PKW erreichen Sie St. Leonard, wenn Sie der A7 folgen und über die Fernpassstraße/B179 fahren. Von dort fahren Sie über die Mieminger Str./B189 auf die A12. Bei der Ausfahrt A13/E45 fahren Sie in Richtung Brenner bis zur Ausfahrt Vipiteno/Sterzing. Anschließend folgen Sie der SS44 auf der Via Kaserer Egg bis St. Leonard. Im Kreisverkehr nehmen Sie die dritte Ausfahrt in die Jaufenstraße, im nächsten Kreisverkehr nehmen Sie die zweite Ausfahrt und bleiben auf der Jaufenstraße. Von dort biegen Sie rechts auf Via Kaserer Egg. Das Hotel befindet sich auf der linken Seite.



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchten, empfehlen wir die Zugverbindung ab/über München mit Umstieg in Bozen und Weiterfahrt nach Meran. Von Meran können Sie die Buslinie 240 nehmen, um nach St. Leonard bis zur Haltestelle „Am Kaserer Egg – Via Kaserer Egg“ zu kommen.

Fahrpläne finden Sie zum Beispiel unter:

<http://www.sii.bz.it/de>

Wichtiger Hinweis:

Nach vorheriger Abklärung mit dem Hotel besteht auch die Möglichkeit der Abholung am Busbahnhof in St. Leonard. Bitte setzen Sie sich hierfür direkt mit dem Hotel in Verbindung.

Weitere Informationen:

<https://www.sonnenhotels.it/>

Telefon André van de Kamp: 0174-2746575

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41, kassel@sport-erlebnisse.de