



# Gesund, fit und entschleunigt im Alltag

**Mi 07.07. - So 11.07.2021**

Körperliche und geistige Fitness  
in Theorie und Praxis

Maximale Teilnehmerzahl: 16



CHRISTLICHE  
GÄSTEHÄUSER  
WEINSTRASSE



Leitung & Mitarbeitende:

**Susanne von Pentz-Jaeger  
Sr. Helene Hoffmann**

Die Anforderungen in Beruf und Alltag sind inzwischen sehr komplex und bringen uns immer wieder an körperliche und seelische Grenzen. Das Gefühl, überfordert zu sein und immer an der Grenze der Belastbarkeit agieren zu müssen, wirkt sich auf Körper, Seele und Geist sehr negativ aus und kann sogar zum Burnout führen. Prävention ist hier das Zauberwort! Vorbeugen ist besser als heilen. Was ich heute für meine Gesundheit investiere, spare ich im Alter an Krankheitskosten! Auch für junge Teilnehmer ist dieses Seminar bestens geeignet!

## Inhalte:

- Körperliche und geistige Fitness in Theorie und Praxis
- Trainingsprogramm für den Alltag
- Gehirnfitness bis ins hohe Alter
- Effektive Übungen für den Berufsalltag
- was die Seele stark macht - mit Resilienz leben lernen
- aufbauende, geistliche Impulse
- Bewegung an frischer Luft
- Zeiten der Stille und Entspannung.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Turnmatte

Weitere Infos unter [www.von-pentz-jaeger.de](http://www.von-pentz-jaeger.de)

## Kosten pro Person:

Standard	DU/WC	EZ 343,- €	DZ 319,- €
Komfort	DU/WC+TV	EZ 363,- €	DZ 339,- €
Komfort Plus	DU/WC+TV+Balkon	EZ 383,- €	DZ 359,- €

**Anreise zum Abendessen, Abreise nach dem Frühstück**

## Anmeldung & Info:

Christliche Gästehäuser Weinstraße  
Flugplatzstr. 91-99, 67435 Neustadt/W.

 06327 983-457

 [rezeption@gaestehaeuser-weinstrasse.de](mailto:rezeption@gaestehaeuser-weinstrasse.de)

[www.campus-lachen.de](http://www.campus-lachen.de) - [www.gaestehaeuser-weinstrasse.de](http://www.gaestehaeuser-weinstrasse.de)