

Hotel Felsenhof feel well

Frau Erika Kohlmayr
Kreuzmoosstraße 88
A-5542 Flachau/Reitdorf
Tel. 0043/(0)6457/2251-0, Fax 0043/(0)6457/2134-62
e-mail: hotel@felsenhof.com
www.felsenhof.com

Presstext kurz: 2 843 Zeichen inklusive Leerzeichen

Genuss- und Wellness-Urlaub 16.-23.6 oder 15.-22.9.07

Mit Ärztin, Therapeutin und Coach Dipl. Med. Brita Hahn aus Berlin im Hotel Felsenhof in Flachau Österreich.

Als Ärztin und Therapeutin arbeite ich in eigener Praxis bei Berlin. Täglich habe ich mit Menschen zu tun, die sich erschöpft fühlen, ihren täglichen Belastungen in Beruf und Familie nicht mehr gewachsen sind. Dieses „Burn Out Syndrom“ betrifft zunehmend Menschen in allen Gesellschaftsschichten, unabhängig von ihrer Tätigkeit oder Persönlichkeit. Als Ursache lässt sich neben Überlastung oft auch eine Diskrepanz finden zwischen der Erwartung und der Realität in Bezug auf die verschiedensten Bereiche des täglichen Lebens. Hier sehe ich meine Aufgabe als Verhaltenstherapeutin und systemischem Coach.

In einem Vortrag möchte ich Informationen zu den Ursachen, Stadien und Symptomen vermitteln, sowie die Fähigkeit, das persönliche Risiko zu erkennen. Ausführlich stelle ich sehr praktische Techniken vor, eine solche Entwicklung aufzuhalten oder ihr vorzubeugen.

In einem Kurs zur Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen möchte ich den/die TeilnehmerInnen dieses Entspannungsverfahren nahe bringen. Durch den Wechsel von Muskelanspannung und –entspannung werden psychische und physische Verspannungen gelöst, Stress abgebaut und die Körperwahrnehmung verbessert.

Das Genusstraining sollte auf spielerische Art den/die TeilnehmerInnen wieder lernen, mit allen Sinnen zu genießen, loszulassen, Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag zu erleben.

Das Einzelcoaching verstehe ich als lösungsorientierte Beratung zu beruflichen oder privaten Situationen. Die Ressourcen und Kompetenzen der Coachees werden mittels vielfältiger Methode aktiviert und durch ein kooperatives Miteinander individuelle Lösungsansätze entwickelt.

Die eingesetzten Methoden halte ich für eine effektive Möglichkeit, neue Kraft zu tanken, langfristig belastbarer, zufriedener, ausgeglichener zu werden und damit leistungsfähiger und gesünder zu bleiben.

Ich hoffe, mit diesem Angebot das Interesse möglichst vieler Menschen zu wecken, die Urlaub als Möglichkeit sehen, neue Erfahrungen zu machen, sich Zeit für längst gewünschte Veränderungen zu nehmen oder einfach nur wertschätzend mit sich selbst umzugehen.

Das Hotel Felsenhof ist ein angenehmer Rahmen dazu. Nach der Methode Genuss und Entspannung werden Sie zusätzlich verwöhnt mit einer wohltuenden Aromaöl-Massage und

einem entspannenden Rosenblütenbad im feel well Bereich auf 2 Etagen. Oder beim Nordic Walken in der frischen Bergluft können Sie sich ebenfalls ideal lösen von den Anforderungen des Alltags.

Infos: Dipl.Med Brita Hahn
email: info@facilitas-coaching.de

Infos & Buchung: Hotel Felsenhof, Frau Erika Kohlmayr,
Kreuzmoosstraße 88, A-5542 Flachau/Reitdorf
Tel. 0043(0)6457/2251-0, Fax 0043(0)6457/2134-62
e-mail: hotel@felsenhof.com www.felsenhof.com

Bild 1

Motiv: Dipl.Med Brita Hahn

Bildbeschriftung: Ärztin und Therapeutin Dipl.Med Brita Hahn aus Berlin zu Gast mit Ihrem Genuss- und Wellnesstraining im Hotel Felsenhof in Flachau in Österreich.

Bild 2

Motiv: Dame im Kaiserbad

Bildbeschriftung: Das Hotel Felsenhof mit einem feel well Bereich über 2 Etagen bietet einen idealen Rahmen für den Genuss- und Wellness-Urlaub.

Bild 3

Motiv: Panoramabild feel well Bereich

Bildbeschriftung: feel well im Felsenhof tut der Seele und dem Körper gut!