

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 lang: 3.732 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 seit 1993 in eigener Praxis in der Nähe von Berlin. Täglich habe ich deshalb mit Menschen zu tun, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen, ihren täglichen Belastungen in Beruf und Familie nicht mehr gewachsen sind. Dieses „Burn Out Syndrom“ (burn out = Ausbrennen) betrifft zunehmend Menschen in allen Gesellschaftsschichten, unabhängig von ihrer Tätigkeit oder Persönlichkeit. Als Ursache lässt sich neben allgemeiner Überlastung oft auch eine Diskrepanz finden zwischen der Erwartung und der Realität in Bezug auf die verschiedensten Bereiche des täglichen Lebens. Da sich dieser Prozess langsam vollzieht, lässt er sich unterbrechen, wenn seine Vorzeichen wahrgenommen werden. Burn Out Vorbeugung meint die Auseinandersetzung mit eigenen Risikofaktoren, das Erleben und Erlernen von Methoden, diese zu reduzieren, ein Gleichgewicht zwischen Leistung und Genuss herzustellen. Hier sehe ich meine Aufgabe als Verhaltenstherapeutin und systemischem Coach.

In einem Vortrag über das Burn Out Syndrom 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 TeilnehmerInnen dieses Entspannungsverfahren nahebringen. Durch den Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung werden psychische und physische Verspannungen gelöst, Stress abgebaut und die Körperwahrnehmung verbessert. Jede/r TeilnehmerIn sollte dabei mindestens an drei Sitzungen teilnehmen, die in kleinen Gruppen von maximal 10 Personen durchgeführt werden.

Ebenfalls in Gruppen wird das Genusstraining durchgeführt. Auf spielerische Art sollen 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 Aufgaben und Problemstellungen. Jede Stunde ist dabei als in sich geschlossene Beratungseinheit konzipiert. Die Ressourcen und Kompetenzen der Coachees werden mittels vielfältiger Methode aktiviert und durch ein kooperatives Miteinander neue Sichtweisen und individuelle Lösungsansätze entwickelt.

Die hier kurz vorgestellten Methoden halte ich für eine effektive Möglichkeit, neue Kraft zu tanken, langfristig belastbarer, zufriedener, ausgeglichener zu werden und damit leistungsfähiger und gesünder zu bleiben. Sie sind einzeln oder im Paket gut in einen Urlaub zu integrieren, weil sie mit viel Humor und Leichtigkeit verbunden sind, die sich so in den Alltag mitnehmen lassen.

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 Wellnessstraining 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!