



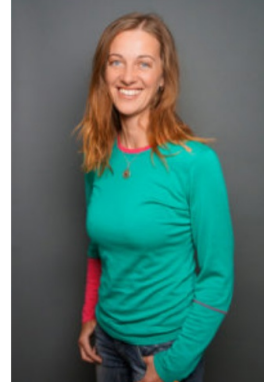
## "Entspannt statt ausgebrannt"

Hilfe zur Selbsthilfe - Lebensstiländerung

**Individuelles Präventionsprogramm  
zu(r) Stressbewältigung,  
Burn-Out und  
depressoiden Zuständen**

**09. - 15.05.2020**

mit **Frau Silvia Braumandl**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



**Hilfe zur Selbsthilfe - Lebensstiländerung - Individuelles Präventions-  
Programm zur Stressbewältigung, zu Burn-Out und depressoiden  
Zuständen unter fachlicher Betreuung eines Teams von Arzt und  
HeilpraktikerInnen in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsportal Viterio,  
eine Entwicklung der Technischen Universität München.**

### Inklusivleistungen

- **7 Übernachtung in einem farb-thematischen Zimmer de luxe inkl. einem gesunden biologischem Frühstück**
- **1 x Entspannungsmassage 20 Minuten**
- **1x medizinische Trainingstherapie 60 Minuten**
- **1x Wannenbad (20 Min.) mit sulfat-/fluoridhaltigem, natürlichem Thermalmineralwasser**
- **1x Einzelgespräch (Coaching mit Frau Silvia Braumandel - Heilpraktikerin für Psychotherapie)**
- **tägliche Vorträge und Workshops zu Gesundheit und Prävention**
- **Achtsamkeitstraining**
- **Waldbaden**

- **Täglich unterschiedliche Meditationspraxis z.B. Bodyscan, Aktive Meditation, Fantasiereise, Stille - Meditation, Tiefenentspannung, Mindset-Meditation, Klang- Meditation**

### Angebots-Preis

**€ 989,00 pro Person im großzügigen Zimmer de luxe zur Einzelbelegung**

Weitere Informationen und Anmeldungen (Teilnehmerzahl begrenzt) per Mail an:

Frau Silvia-Braumandl: [info@grenzenlos-naturseminare.de](mailto:info@grenzenlos-naturseminare.de)

Hotel Lichtquelle: [info@kurhotel-lichtquelle.de](mailto:info@kurhotel-lichtquelle.de)

**Hotel Garni Lichtquelle**  
Rathausstraße 1  
94072 Bad Füssing  
Tel.: +49 (0)8531 9103009  
Fax: +49 (0)8531 9103008

[info@kurhotel-lichtquelle.de](mailto:info@kurhotel-lichtquelle.de)  
[www.kurhotel-lichtquelle.de](http://www.kurhotel-lichtquelle.de)