

# Gesund mit Druck & Stress umgehen

und mit Freude in konstruktive und kreative Energie verwandeln.

Workshop mit Mag. Madrina Maria Rößler, Biologin und Schildkrötenforscherin, seit über 20 Jahren Leitung von Kursen in den Bereichen Stressmanagement, Burnout Prophylaxe, Taiji und Qigong.

Kompetenz im Umgang mit Druck ist wichtig, um lange gesund und mit vollem Leistungsvermögen im Arbeitsalltag und im privaten Leben aktiv zu sein. Die Workshops bieten Übungen, Erfahrungen und neue Erkenntnisse, um mit Druck gelassener und sicherer umzugehen. Überlastungen, die sich in Rücken- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ermüdung oder sogar Burnout zeigen, müssen nicht sein. Begegnen Sie in Zukunft den Herausforderungen des Lebens mit Freude, Leichtigkeit und Selbstvertrauen. Stärken Sie dabei Ihr Immunsystem.

Tages-Packages für Unternehmen sind nach Vereinbarung möglich!

Für Fragen zum Workshop stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Email: [madrina.roessler@human-flow.at](mailto:madrina.roessler@human-flow.at), Telefon: 0 699 / 10 18 12 89

Website: [www.human-flow.at](http://www.human-flow.at) und [www.power-balance.net](http://www.power-balance.net)

**Mi, 2. 12. – Sa, 5. 12. 2020**

Offener Kurs für alle, die mit Druck im Arbeits- und Privatleben besser umgehen möchten.

Maximale Gruppengröße: 12 TeilnehmerInnen

Kursbeitrag pro Person **250,—**

Pauschalpreis pro Person im EZ, ab Euro **339,—**

**Mi, 10. 3. – Fr, 12. 3. 2021**

Umgang mit Druck für Führungskräfte. Maximale Gruppengröße: 8 TeilnehmerInnen

Kursbeitrag pro Person **320,—**

Pauschalpreis pro Person im EZ, ab Euro **229,—**

**Mo, 22. 11. – Fr, 26. 11. 2021**

Offener Kurs für alle, die mit Druck besser umgehen lernen möchten.

Maximale Gruppengröße: 12 TeilnehmerInnen

Kursbeitrag pro Person **360,—**

Pauschalpreis pro Person im EZ, ab Euro **449,—**

Für alle Buchungen gilt:

• Inklusive Vollpension und geführter Ranger Tour

• Verlängerungsnacht Euro 82,— p.P.N.

• exklusiv Ortstaxe

Es gelten die allgemeinen Stornobedingungen unter [www.villa-sonnwend.at](http://www.villa-sonnwend.at)! Die Angebote sind bis auf Widerruf gültig. Preis- und Programmänderungen vorbehalten

Impressum Herausgeber Nationalpark O.ö. Kalkalpen Service Ges.m.b.H. Redaktion Leo Döcker Fotos Archiv Nationalpark Kalkalpen, Egelseer, Rieder Ausgabe 2020



Information & Buchung

Villa Sonnwend National Park Lodge

4755 Roßleithen, Mayrwinkl 80

Telefon: +43 (0) 75 62 / 205 92

[villa-sonnwend@kalkalpen.at](mailto:villa-sonnwend@kalkalpen.at)

[www.villa-sonnwend.at](http://www.villa-sonnwend.at)







## Wohlfühlen in der Villa Sonnwend National Park Lodge

**Botschafterin des Nationalpark Kalkalpen – wo sich Mensch und Natur mit Respekt begegnen**  
 Einst residierte hier Baron Franckenstein. Jetzt bietet die Villa Sonnwend das **Wohlfühlambiente** für Ihren **Seminaraufenthalt** oder **Wander- und Bikeurlaub**. Die Villa Sonnwend National Park Lodge ist ein Betrieb des Nationalpark O.ö. Kalkalpen in der Kategorie **★★★ Superior** und wurde mit dem **Umweltzeichen** ausgezeichnet.

### Unsere sonnigen INKLUSIVLEISTUNGEN

#### Genießen Sie die Sonnwend Verwöhnspension

- 28 Zimmer der Kategorie **★★★ S** mit Vollholzmöbeln, Dusche/WC, Fön, Radio, Flat-TV, kostenloses W-LAN
- Nationalpark Stüberl mit Sonnenterrasse, Kaminzimmer „Schleierfall“ mit Kachelofen
- Wohlfühloase mit Sauna, Ruheraum und Infrarotkabine
- Großzügige Parkanlage mit Liegewiese, uriger Holzknechtshütte, Feuerstelle und Sitzarena
- Nationalpark Infostelle und Shop

#### Unsere Gesunde Küche

- Vitales Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten aus der Region
- Genussvolles 4-Gang Abendmenü vom Buffet (Fleisch und vegetarisch) mit frischen Salaten der Saison. Vegane Speisen und Diäten gerne auf Vorbestellung!
- Frisches Obst und Energiewasser zur freien Entnahme
- Wöchentliche Grill- oder Themenbuffetabende (witterungsabhängig)
- Nachmittagsjause in der Pyhrn-Priel AktivCard-Saison

#### Exklusiv für unsere Gäste

- Kostenlose geführte Nationalpark Touren jeden Dienstag und Samstag von Mitte Mai bis Mitte Oktober laut Tourenprogramm: [www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)
- Kostenlose, geführte Kurzwanderung „Nationalpark Einblicke“ jeden Donnerstag von Mitte Juli bis Ende August am Hengstpaß
- Gratis Pyhrn-Priel AktivCard von Mitte Mai bis Mitte Oktober
- Gratis Leihräder inkl. Helme (E-Bikes gegen Gebühr), Gratis Bahnhofstransfer

Bei uns werden Sie merken, dass es oft die „**Kleinen Dinge**“ sind, die Ihren Urlaub zum Erlebnis werden lassen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Aktuelle Preise und Angebote finden Sie auf unserer Homepage  
[www.villa-sonnwend.at](http://www.villa-sonnwend.at)

*Wir sind ein Mitgliedsbetrieb der Nationalpark Kalkalpen Wander- und Bikespezialisten.*



Nutzen Sie die Pyhrn-Priel AktivCard im Card-Zeitraum!



**Villa Sonnwend**  
**National Park Lodge**