
REFUGIUM
KLOSTER
HOCHSTRASS
HOTEL



**GESUNDHEITSFÖRDERNDES
RAHMENPROGRAMM
FÜR SEMINARE**

STAND 2025

GESUNDHEITSFÖRDERNDES RAHMENPROGRAMM FÜR SEMINARE

Bitte buchen Sie das Rahmenprogramm Ihrer Wahl
mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn.



JÜRGEN RATHEYSER

DAUER:

Workshops 2 - 4 Stunden
Einzeleinheiten 1 - 2 Stunden

PREIS/STUNDE:

Workshops 190,00 Euro
Einzeleinheiten 90,00 Euro

ANMELDUNG UNTER:

office@jr-impulsgeber.at
+43 / 677 / 61 800 330

1. DIE KRAFT DER ATMUNG

In diesem praxisorientierten Workshop tauchen wir in die Welt des bewussten Atmens ein. Durch gezielte Atemtechniken lernst du dein Nervensystem zu regulieren und damit Stress abzubauen, deinen Körper zu entspannen und deine Energie wieder ins Fließen zu bringen. Für mehr Klarheit, innere Ruhe und Vitalität.

WAS DICH ERWARTET:

- Kurze theoretische Erklärung über die Wirkungsweise unserer Atmung
- Überblick über die Funktionsweise des Nervensystems
- Die unterschiedlichen Atemtechniken kennenlernen und praktisch durchführen
- Sanfte Körperarbeit zur Vertiefung der Atmung
- Zeit für Reflexion, Austausch & Integration
- Tipps für die Anwendung im Alltag

2. DIE MACHT DER GEDANKEN

Unsere Gedanken formen unsere Wahrnehmung und damit unser Leben. In diesem Workshop erfährst du, wie Denkgewohnheiten unsere Emotionen, Entscheidungen und Beziehungen beeinflussen. Du lernst alltagstaugliche Werkzeuge kennen, um hinderliche Denkmuster zu erkennen, loszulassen und durch kraftvolle, unterstützende Gedanken zu ersetzen.

WAS DICH ERWARTET:

- Theorie zur Wirkweise von Gedanken & die Auswirkung auf Gefühle
- Die Bedeutung unseres Unterbewusstseins auf unser Leben
- Achtsamkeitsübungen zur Gedankenbeobachtung
- Praktische Tools aus der kognitiven Umstrukturierung & Positiven Psychologie
- Reflexion & Austausch in einer unterstützenden Gruppe
- Inspiration zur bewussten Selbststeuerung im Alltag

3. GLÜCK UND WOHLBEFINDEN ERLERNEN

Was macht uns wirklich glücklich – und was nur kurzfristig zufrieden? In diesem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt des „Glückshormons“ Dopamin. Du erfährst, wie dein Gehirn Belohnung verarbeitet, warum Dopamin ein starker Motivator ist – und wie du deine Glücksquellen bewusst beeinflussen kannst, ohne in Stress oder Abhängigkeit zu geraten.

WAS DICH ERWARTET:

- Wissenschaftlich fundierte Einführung in die Dopamin-Wirkung
- Unterscheidung zwischen echtem Wohlbefinden & Belohnungsfallen
- Praktische Übungen zur bewussten Dopaminregulation
- Impulse für nachhaltige Motivation, Freude & innerem Antrieb – Alltagsnahe Tools zur Stärkung deines „inneren Glückssystems“.

4 . R E S I L I E N Z S T Ä R K E N

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten stabil, handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. In diesem Workshop lernst du theoretisches Hintergrundwissen und praktische Strategien kennen, um deine psychische Widerstandskraft zu stärken und deine mentale Balance zu fördern – für mehr Leichtigkeit, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität im privaten und im beruflichen Setting.

WAS DICH ERWARTET:

- Einführung in die Grundlagen der Resilienzforschung
- Achtsamkeits- und Reflexionsübungen zur Selbstwahrnehmung
- Stärkung von Selbstvertrauen, Optimismus & innerer Klarheit
- Impulse zur Stressbewältigung & Selbstfürsorge
- Austausch und praxisnahe Tools für den Alltag

5. SELBSTFÜHRUNG

Wer andere souverän führen will, muss zuerst sich selbst führen können. In diesem Workshop erfährst du, wie du deine innere Haltung, deine Fokus und dein Verhalten als Führungskraft bewusst steuerst - besonders in anspruchsvollen Situationen. Selbstführung ist der Schlüssel für wirksames Leadership, klare Kommunikation und gesunde Grenzen.

WAS DICH ERWARTET:

- Grundlagen wirksamer Selbstführung im Führungsalltag
- Reflexion eigener Werte, Führungsrolle & Entscheidungsstrategien
- Tools zur Selbstregulation
- Priorisierung & Klarheit unter Druck
- Umgang mit inneren Antreibern, Unsicherheit & Erwartungsdruck
- Raum für Erfahrungsaustausch & konkrete Umsetzungshilfen

6. PROGRASSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

In diesem Workshop lernst du die bewährte Methode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson kennen – eine einfache, aber hochwirksame Technik zur Stressreduktion und körperlichen Regeneration. Durch das bewusste Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen kommst du Schritt für Schritt in einen Zustand tiefer Entspannung.

WAS DICH ERWARTET:

- Theoretische Einführung in die Grundlagen der PMR
- Praktische Übungssequenzen im Sitzen und Liegen
- Wahrnehmungsschulung & Entspannungstechniken
- Lerne deine negativen Emotionen gezielt loszulassen
- Hilfreiche Tipps und Übungen zur Integration im täglichen Leben
- Raum für Austausch & Reflexion

7. KLOPFKUPRESSUR - TAPPING (EFT)

In diesem Workshop lernst du die Methode der Emotional Freedom Technique (EFT) kennen – auch bekannt als Tapping oder Klopfakupressur. Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte in Verbindung mit achtsamer Selbstwahrnehmung kannst du emotionale Blockaden lösen, Stress reduzieren und innere Stabilität fördern.

WAS DICH ERWARTET:

- Einführung in die Grundlagen der EFT Klopfakupressur
- Anwendung im Alltag bei Stress, Ängsten & inneren Blockaden
- Anleitung zu eigenen Formulierungen & Selbstanwendung
- Achtsamkeitsübungen & Körperwahrnehmung
- Zeit für Fragen, Austausch & Integration

8. BACK TO BALANCE

In dieser Einheit steht deine ganzheitliche Gesundheit im Mittelpunkt und verbindet Rückenfitness mit Entspannungsübungen. Du trainierst gezielt deinen Rumpf mit Schwerpunkt auf Rückenkräftigung und verbesserter Beweglichkeit, um möglichen körperlichen Beschwerden vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Ergänzt wird das Training durch speziell abgestimmte Atemtechniken. Progressive Muskelentspannung und Klopfakupressur, welche Körper und Geist verbinden und stärken.

WAS DICH ERWARTET:

- Effektives Rumpf- und Rückentraining zur Kräftigung und Mobilisation
- Atemübungen zur Förderung von Ruhe und Zentrierung
- Geleitete Entspannungstechniken, z.B. Progressive Muskelentspannung und Tapping
- Aktivierung deiner inneren Balance und Lebensenergie
- Ganzheitlicher Ansatz für mehr Wohlbefinden im Alltag

9. PERSÖNLICHES RESILIENZTRAINING (I:I EINHEIT)

Im persönliche Resilienztraining kann ich auf deine Anliegen, Wünsche und Themen gezielt eingehen. Als Coach und Berater gebe ich dir neue Blickwinkel, damit du dich und dein Umfeld in einem anderen Licht sehen kannst. In einem vertrauensvollen 4-Augen-Gespräch unterstütze ich dich deine Ressourcen und Potenziale zu erkennen und zu aktivieren.

WAS DICH ERWARTET:

- Individuelles Gespräch im vertrauensvollen Rahmen
- Gemeinsames Erkunden der aktuellen Lebenssituation und der dahinterliegenden Themen
- Unterstützung beim Erkennen und Auflösen von inneren Blockaden
- Gezielte Stärkung der Resilienz durch die Anwendung eines ganzheitlichen Ansatzes
- Konkrete Übungen und Tools zur Stressbewältigung im Alltag

10. INDIVIDUELLES FÜHRUNGSKRÄFTE COACHING

Wir alle stehen täglich vor unzähligen Herausforderungen. Als Führungskraft gilt es u.a. Entscheidungen zu treffen, Veränderungsprozesse erfolgreiche zu begleiten, Mitarbeitende gut zu führen, die Motivation und Zufriedenheit hochzuhalten und dabei das Belastungslevel für dich und für dein Team zu erkennen und sinnvoll zu steuern. Mit all diesen Aufgaben (und noch vielen mehr) sehen sich Führungskräfte oft konfrontiert!

WAS DICH ERWARTET:

- Individuelle Reflexion der Führungsrolle und des Führungsverhaltens
- Stärkung der Entscheidungskompetenz und des Selbstbewusstseins
- Unterstützung im Umgang mit Veränderungen und dynamischen Anforderungen
- Entwicklung eines nachhaltigen, gesunden und erfolgreichen Führungsstils
- Selbstreflexion und Reflexion der Mitarbeitenden für mehr Erfolg als Führungskraft
- Weitergabe von Erfahrungen und Tipps aus eigener Führungstätigkeit



KARL ALLMER

PREIS:

Auf Anfrage

ANMELDUNG UNTER:

nachricht@karlallmer.com

+43 / 664 / 75 124 404

1. IMPULSVORTRAG

Ein kompakter Einstieg ins Thema Resilienz und Stresskompetenz. Ideal für Teammeetings, Führungskräfteklausuren oder Events. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen & Interesse zu wecken.

WAS DICH ERWARTET:

- Was ist Resilienz- und warum brauchen wir sie heute mehr denn je
- Stress verstehen: Biologische und psychologische Grundlagen
- Erste Impulse zur Selbstregulation & Selbstführung
- Mini-Tools für sofortige Entlastung im Alltag

2. KURZWORKSHOP (CA. 3 - 4 STUNDEN)

Vertiefende Auseinandersetzung mit eigenen Stressmustern und ersten Resilienzfaktoren. Ideal für Teams mit wenig Zeit, aber hohem Bedarf. Ziel ist es, die Eigenverantwortung zu stärken & erste Veränderungen anzustoßen.

WAS DICH ERWARTET:

- Persönliche Stressanalyse: Die eigene Stressampel
- Praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung & Abgrenzung
- Reflexion: Wo verliere ich Energie - und wo gewinne ich sie zurück?
- Erste Schritte zum individuellen Maßnahmenplan

3. SELBSTFÜHRUNG (CA. 6 - 7 STUNDEN)

Intensive Arbeit an Resilienzfaktoren, Stressbewältigung und Selbststeuerung. Inklusive Gruppenübungen, Reflexionsphasen und Praxisbezug. Ziel sind tiefe Selbstreflexion, praxisnahe Tools & Förderung der Team-Resilienz

WAS DICH ERWARTET:

- Die 7 Resilienzfaktoren - angewandt auf die eigene Berufspraxis
- Körper, Geist und Organisation: Arbeiten auf drei Ebenen
- Praktische Techniken: Atempausen, mentale Stopps, Mikrogewohnheiten
- Innere Antreiber erkennen & mit Erlaubern arbeiten
- Persönlicher Maßnahmenplan zur nachhaltigen Umsetzung



MANFRED SPAHN

DAUER:

halbtags 07:30 - 12:00 Uhr oder
13:30 - 18:00 Uhr

ganztags 07:30 - 18:00 Uhr

PREIS:

Auf Anfrage

ANMELDUNG UNTER:

info@spahn.at

+43 / 676 / 677 88 00

VORTRÄGE & IMPULSE

- Gesunder Rücken bei sitzender Tätigkeit
- Funktionelles Krafttraining & Dehnungen - gezielt gegen Büroverspannungen
- Intervall-Kurzzeitfasten & Ernährung für mehr Energie im Arbeitsalltag
- Gehirnnahrung: Ernährung, Bewegung & mentale Klarheit
- Stressreduktion durch Bewegung & Atmung

AKTIVE EINHEITEN

- Wirbelsäulentraining & Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht
- Faszientraining & Mobilisation
- Schulterkräftigung & Theraband
- Aktivpausen & Mikroübungen fürs Büro
- Atemtechniken & mentale Mini-Tools

IHR NUTZEN

- Spürbare Erleichterung bei Rücken, Nacken & Schulter
- Mehr Energie, Konzentration & Belastbarkeit
- Nachhaltige Gesundheitsstrategien - alltäglich & motivierend
- Ideal integrierbar in Firmenseminare & Teamevents



THOMAS RUDEL

DAUER:

90 oder 180 Minuten

PREIS:

90 Minuten 50,00 Euro pro Person

180 Minuten 90,00 Euro pro Person

ANMELDUNG UNTER:

<https://achtsamfit.com/>

MODUL 1: GESUNDE ERNÄHRUNG UND FASTEN

- Vermittlung grundlegender Kenntnisse über gesunde Ernährung
- Erkundung der positiven Effekte des Fastens auf Körper und Geist
- Entwicklung von Strategien zur Entgiftung und nachhaltigen Stärkung des Wohlbefindens

STRATEGIEN ZUR ENTGIFTUNG UND STÄRKUNG

Durch gezielte Strategien steht die Entgiftung des Körpers und die nachhaltige Förderung des geistigen Wohlbefindens im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erarbeiten praktische Wege, um diese Prozesse in den Alltag einzubinden und so sowohl ihre physische als auch ihre mentale Gesundheit zu unterstützen.

INHALTE

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Fastenmethoden und deren Nutzen
- Praktische Tipps zur Integration von Ernährung und Fasten in den Alltag

MODUL 2: ACHTSAMKEITSLEHRE

- Bewusstes Leben im Hier und Jetzt sowie die selbstverständliche Integration von Achtsamkeit in den Alltag durch leicht nachvollziehbare Übungen
- Verminderung von Multitasking und bewusste Stärkung der Aufmerksamkeit durch gezielten Fokus auf einzelne Aktivitäten
- Pflege eines wertschätzenden Umgangs mit sich selbst, was auch das Miteinander mit anderen Menschen positiv beeinflusst

INHALTE

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Methoden zur praktischen Umsetzung von Achtsamkeit im täglichen Leben
- Übungen zur Unterstützung von Konzentration und innerer Gelassenheit

MODUL 3: YOGA FÜR KÖRPER UND GEIST

- Vermittlung von Yoga als ganzheitlichem Ansatz zur Stärkung von Körper und Geist
- Erlernen von Atemtechniken und Meditation zur Beruhigung des Geistes
- Praxis einfacher Asanas, die zur Selbstreflexion und Herzöffnung beitragen

INHALTE

- Einführung in die Grundlagen der Yogaphilosophie
- Atemübungen (Pranayama) und deren Nutzen
- Anleitung zu einfachen Körperübungen zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung



ANNA MAYER

DAUER:

60 Minuten

PREIS/PERSON:

20,00 Euro

ANZAHL:

von 5 - 12 Personen im Seminarraum. Im Freien (zum Beispiel auf der Hochzeitstweise) ist nach oben keine Grenze gesetzt.

ANMELDUNG UNTER:

kanna@gmx.at

+43 / 676 / 74 66 255

HATHA YOGA - AKTIV, FLIESSEND, STÄRKEND

Hatha Yoga ist ein dynamischer Stil, der dich körperlich fordert, aber gleichzeitig mit Achtsamkeit nährt. Du bewegst dich kraftvoll und bewusst durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), verbunden durch deinen Atem. Der bekannte Sonnengruß ist nur ein Beispiel für die fließenden Übergänge zwischen Stand-, Sitz-, Liege- und Kniestellungen. Mal kräftigend, mal dehnend, mal schweißtreibend – du durchläufst eine Vielfalt an Bewegungen, die dein gesamtes System in Schwung bringen. Der Atem ist dein Taktgeber. Du folgst deinem natürlichen Atemrhythmus – einatmend, ausatmend, von der Berghaltung bis zur Kobra, vom herabschauenden Hund bis ins Kind. So entsteht eine meditative Dynamik, die dich in deine Mitte bringt. Hatha Yoga ist ideal, um Körperbewusstsein, Energie und innere Balance aufzubauen – sowohl für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene.

YIN YOGA - RUHIG, TIEFGEHEND, REGENERIEREND

Yin Yoga ist der sanfte Gegenpol – still, erdend und zutiefst regenerierend. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Loslassen. Die Positionen sind einfach, aber werden über mehrere Minuten gehalten, um tief in die Faszien – dein Bindegewebe – einzuwirken. Gerade in einem lauten, fordernden Alltag schenkt dir Yin Yoga den Raum, ganz bei dir anzukommen. Es ist eine Einladung zur Selbstwahrnehmung, zur inneren Ruhe und zur Akzeptanz. Du lernst, stillzuhalten – nicht nur im Körper, sondern auch im Geist. Und wenn sich dabei ein tiefes Seufzen löst, ist das herzlich willkommen. Yin Yoga ist wie ein Gespräch mit deinem Innersten – sanft, ehrlich, manchmal herausfordernd, aber immer heilend. Es ist mehr als nur Yoga – es ist eine Lebenskunst: dich zu spüren, dich auszuhalten und dich anzunehmen – genau so, wie du bist. Yin Yoga ist für jedes Alter und jedes Level geeignet.



CHRISTINA KIEHAS

DAUER:

45 - 90 Minuten

ganztags: 09:00 - 17:00 Uhr

PREIS:

45 Minuten 150,00 Euro

60 Minuten 180,00 Euro

90 Minuten 210,00 Euro

gantags 1.200,00 Euro

ANMELDUNG UNTER:

info@yogena.at

+43 / 660 / 16 74 338

Yoga-Einheiten passend zu Ihrem Seminar-Angebot aus den Bereichen Gesundheitsyoga und Yogatherapie zusammen.

EINIGE BEISPIELE ALS INSPIRATION:

- verspieltes Faszienyoga
- Gesundheitsyoga zum Ausgleich sitzender Tätigkeit
- Gesundheitsyoga und Stressbewältigung
- Yogatherapie zur Unterstützung der Wechseljahre
- Yoga für den Vagus-Nerv
- Yogatherapie für Nacken und Schultern
- Meditation und Entspannung
- Freier Atem

TAGESSEMINARE ABGESTIMMT AUF IHRE PERSÖNLICHEN UND INHALTLICHEN WÜNSCHE WIE Z.B.:

- Gesundheitsyoga zum Ausgleich für den Büro-Alltag
- Yoga und die Polyvagalthorie
- Yoga, Stress und Resilienz
- YogatherapeuPscher Ansatz zur Unterstützung in den Wechseljahren

HABEN SIE NOCH WÜNSCHE?

Zögern Sie nicht uns bei noch so kleinen Anliegen oder Sonderwünschen zu kontaktieren. Wir werden unser Bestes geben, um Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt zu ermöglichen.

Tel. +43 / 27 44 / 20 500, office@refugium-hochstrass.at