

# Mehr Zeit für Urlaub

**Mentalcoaching &  
Energietanken im  
Salzkammergut**

ab **435,-**

3 Tage im Aldiana Club im DZ  
inkl. Halbpension

Termin: 25.11.–27.11.2016



Wir nehmen uns gerne Zeit:  
2130 Mistelbach, Hauptplatz 23 | 02572/343 67 | 12130@ruefa.at  
ruefa.at





## Schneller abschalten = mehr Zeit für Ihren Urlaub

Sie fahren gerne auf Kurzurlaub, können aber nicht richtig abschalten und die freien Tage genießen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie, machen Sie mit bei unserem Workshop. Ein Mentalcoach vom Institut Kutschera bringt Ihnen bei, wie Sie schneller runterkommen, Ihre Energietankstelle finden und so viel erholter in Ihren Tag starten können.

### Aldiana Club Salzkammergut

Mitten in imposanter Berglandschaft, direkt zu Füßen des beeindruckenden Grimming-Massivs liegt das Clubhotel Aldiana Salzkammergut. Einzigartig ist die perfekte Kombination aus Aktivität in der Region, Entspannung in der Therme und Unterhaltung im Clubhotel. Ein Besuch in der gemütlichen Kaminbar oder das tägliche Abendprogramm mit Live-Entertainment runden Ihren Seminartag ab.

### 1. Tag: Anreise & Seminar

Individuelle Anreise und Check-In im Hotel. Nachmittags Beginn des Seminars. Am Abend Essen im Buffetrestaurant mit Live-Cooking-Stationen.

### Seminar von 15.00–18.00 Uhr:

- > Überblick über die kommenden Tage
- > Einführung in das Thema: Mentaltraining – Gehirnforschung & Power der eigenen und anderen Gedanken
- > Start Mentaltraining aus dem Spitzensport: eigene innere Krafttankstellen finden und nutzen

### 2. Tag: Seminar

Starten Sie in den Tag mit einem reichhaltigen und ausgewogenen Frühstück! Für alle

Frühaufsteher besteht die Möglichkeit, Rueda Mitarbeiterin Jennifer Kraus bei einer morgendlichen Laufrunde zu begleiten. Vormittags und nachmittags Seminar. Danach Möglichkeit die angeschlossene Grimming Therme mit seiner großzügigen Saunalandschaft zu benutzen. Abendessen im Buffetrestaurant mit Live-Cooking-Stationen.

### Seminar von 10.00–13.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr:

- > Körperübung – Feldenkrais (über kleine Bewegungen in den eigenen Fluss kommen)
- > Eigene Talente und Fähigkeiten kennenlernen/anders sein als Reichtum
- > Ungewollte Verhaltensmuster nachhaltig unterbrechen

### 3. Tag: Seminar & Abreise

Nachmittags individuelle Abreise oder Möglichkeit zur Verlängerung.

### Seminar von 10.00–13.00 Uhr:

- > Körperübung
- > Transfer in den Alltag – wie kann ich das Gelernte zu Hause umsetzen?
- > Integration & Zusammenfassung

Bitte bringen Sie eine Yoga-/Gymnastikmatte, eine Decke sowie Outdoorbekleidung mit.

**Termin:** 25.11.–27.11.2016

Mindestteilnehmer: 24 Personen

### Preise pro Person

Zimmerkategorie	2 Nächte		Verl. Nacht*	
	DZ	EZ	DZ	EZ
Doppelzimmer	435	455	115	10
Doppelzimmer mit Grimmingblick	451	471	123	10
Suite mit Grimmingblick	495	515	145	10

\*Verlängerungsnacht möglich (davor oder danach).

### Inkludierte Leistungen

- > 2 Nächte in der gebuchten Zimmerkategorie inkl. Halbpension
- > Seminar/Workshop mit Mentalcoach Sandra Schmid vom Institut Kutschera ([www.kutschera.org](http://www.kutschera.org))
- > Rueda Reisebegleitung: Jennifer Kraus
- > Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
- > Langschläferfrühstück
- > Jaus'n Zeit (kleine Brotzeit) nachmittags
- > Tischwein, Bier, Softdrinks und Tafelwasser zum Abendessen
- > Kostenloser Handtuchverleih für Hallenbad- & Saunabereich
- > Unterhaltungs- und Freizeitprogramm am Tag (Möglichkeit zur Teilnahme bei Verlängerung)
- > Allgemeine Sportarten wie Aerobic, Bogenschießen, Fitness, Sauna
- > Unterhaltungsprogramm am Abend
- > Nutzung der Grimming-Therme mit 7 Becken, Saunadorf