



Kontaktdaten:  
1060 Wien,  
TimeOutSpa Windmühlgasse 6  
Tel: +43 (0) 6991.888.99.89  
Mail: office@timeoutspa.at

## **Auch Superhelden brauchen eine Auszeit - einfach mal offline gehen**

*Diesmal mit dem Schwerpunkt: „Kräftigen / wie motiviere ich mich selber „*

... körperlich und geistig zuerst runterkommen, um dann wieder kraftvoll sein zu können...

... Energie wieder aufladen

... Kraft für den „Alles“ zu haben..

... Zeit für Reflexion / Mainpower finden

**Datum:** 8.9. – 11.9. 2021

**Wo:** Hotel Bodenbauer  
St. Ilgen 111 – 8621 Thörl (Nähe Kapfenberg)  
[www.der-bodenbauer.at](http://www.der-bodenbauer.at)

**Preis:** 770 Euro / Person (Vollpension)

**Leistungen:** Übernachtungen  
Seminarangebot  
Wohlfühlmassage (50 Minuten)  
Coaching (50 Minuten)  
u.v.m.

*Wir freuen uns auf dich und eine wunderbare gemeinsame Zeit.*

VERENA BÖHM  
DIPL. COACH  
RESILIENZTRAINERIN  
LEBENS- & SOZIAL-  
BERATERIN i.A.u.S.  
[www.verenaboehm.at](http://www.verenaboehm.at)

DORIS KLEVETA  
HOLISTIC COACH  
STAATL. GEPR. TRAINERIN  
MASSEURIN  
INHABERIN TIME OUTSPA  
[www.timeoutspa.at](http://www.timeoutspa.at)

## **Der Ablauf:**

### Tag 1: Anreise Mittwoch, den 1. September 2021

12:00 – 13:00	Uhr	Come together / Check in / Begrüßung/
13:00 – 13:45	Uhr	vorstellen / Mittagssnack / kennenlernen
14:00 – 17:00	Uhr	wahlweise Massage, Coaching oder Zeit zur freien Verfügung (wandern, Tagträumen, Inne-Halten, lesen...)
18:30 – 19:30	Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00	Uhr	Abendausklang mit Yoga / Aufdehen & gemütlichem Beisammensein

### Tag 2: Donnerstag, den 2. September 2021

07:45 – 08:30	Uhr	Morgenfrische mit Atemübungen & Qui Gong Übungen
08:30 – 09:30	Uhr	Frühstück
09:30- 12:15	Uhr	Gemeinsames Wandern zum See mit Achtsamkeitsübungen und Mittagessen . Danach wieder hinunter wandern,...
15:00 – 18:00	Uhr	wahlweise Massage, Coaching oder Zeit zur freien Verfügung (wandern, Tagträumen, Inne-Halten, lesen...)
18:30 – 19:30	Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00	Uhr	Abendausklang mit Klangschale ( bzw Trommel) und geführter Meditation

### Tag 3: Freitag, den 3. September 2021

07:45 – 08:30	Uhr	Morgenfrische / Aufdehnen / Klopfen / Kräftigungen
08:30 – 09:30	Uhr	Frühstück
10:00 – 12:00	Uhr	Thema: Selbstmotivation körperlich und geistig... mit Übungen...
12:30 – 14:00	Uhr	Mittagessen / Nachruhen
14:00 – 17:00	Uhr	wahlweise Massage, Coaching oder Zeit zur freien Verfügung (wandern, ..)
18:00 – 19:30	Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00	Uhr	Energiearbeit / Chakren – Kräftigung ( körperlich und mit Musik)

### Tag 4: Samstag, den 4. September 2021

08:00 – 08:30	Uhr	Morgenfrische mit Nuad
08:30 – 09:30	Uhr	Frühstück / Check out
10:00 – 12:00	Uhr	Abschlussübung / Dankbarkeit

**Anmeldeformular** (bitte an [office@timeoutspa.at](mailto:office@timeoutspa.at) oder [office@verenaboehm.at](mailto:office@verenaboehm.at) senden)

**Auch Superhelden brauchen eine Auszeit – einfach mal offline gehen.**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

**Emailadresse:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift/ Datum:** \_\_\_\_\_

**Allgemeine Informationen:**

Das Hotel befindet sich am Fuße des Hochschwabs, mitten im Grünen.

Wir weisen darauf hin, dass es kein Internet und keinen Handyempfang gibt – allerdings gibt es an der Hotel Rezeption ein Festnetztelefon, welches jederzeit verwendet werden kann.

Mitzubringen sind:

- Gemütliche Sportkleidung
- Wetterfeste Outdoorkleidung und gutes Schuhwerk
- Yoga Matte

Vollpension beinhaltet:

Frühstück Buffet / Mittag Salat oder Suppe / Abend Menü nach Wahl (2 Speisen) / Tee / Kaffee / Obst

Stornogebühren: 50% bei Storno bis 2. August 2020 – danach verrechnen wir 80% des Preises.