

# BALANCE-KUR

ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

## BALANCE-KUR

### „DIE EIGENE MITTE FINDEN“

Die *Balance-Kur* hilft in einer *Lebenskrise*, bei *Stress* oder *Erschöpfung* wieder zu *innerer Ruhe* und *Gelassenheit*. Mit einer *Kombination* aus *systemischem Coaching*, *Achtsamkeits-training* und einer *speziellen Atemtechnik* lösen sich *innere Blockaden* und die *Lebensenergie* im Körper kommt wieder zum *Fließen*.

*Stress*, *Sorgen* und *Ängste* lösen sich auf und *innere Ruhe* kehrt ein. Die *Atemtechnik*, die bei der *Balance-Kur* täglich angewandt wird, *bewirkt eine tiefgreifende Wandlung*. Mit dem *Wechsel des Blickwinkels* erfolgt ein *Prozess*, der *entscheidendes im Leben verändert* – Sie *spüren wieder innere Freiheit* und *gewinnen neue Lebensfreude*.

### BALANCE-KUR

#### >> 6-TAGE-KUR

6 x Coaching in der Gruppe  
5 x Achtsamkeitstraining  
6 x Balance-Meditation  
zum Erlernen der Atemtechnik  
5 x Übernachtung  
inkl. 3/4-Wohlfühlpension  
täglich Wellness- & Erholung in  
der Sauna- & Bäderlandschaft  
Teilnahme am Aktiv- und  
Bewegungsprogramm

**Balance-Kur: 960.-**  
6 Tage im EZ/pro Person

### FREIE TERMINE

#### >> TERMINE 2015

...die nächsten Termine für  
Ihre 6-tägige Balance-Kur

21.06. - 26.06.15  
19.07. - 24.07.15  
16.08. - 21.08.15  
06.09. - 11.09.15  
18.10. - 23.10.15  
15.11. - 20.11.15  
29.11. - 04.12.15

zusätzliche Termine  
auf Anfrage

### BALANCE-HOTEL



Unsere *Balance-Kur* findet im  
*Balancehotel Obermüller* statt.  
In Ihrer freien Zeit können Sie  
hier so *richtig abschalten* und  
*wieder neue Kraft schöpfen*.  
Die unberührte Natur und die  
Luft tragen das ihre dazu bei.

Wenn Sie **Fragen zur Balance-Kur** haben, **rufen Sie mich an: 0851- 4901887**



# BALANCE-KUR

ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

## IST DIE **BALANCE-KUR** DAS RICHTIGE FÜR MICH?

- INDIKATION:**
- Probleme in Beziehungen
  - Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen
  - Dauerstress beruflich oder privat
  - Schwierigkeiten „Nein“ zu sagen
  - mangelndes Selbstvertrauen
  - Ihr Leben läuft nicht so, wie Sie es sich wünschen.

...Sie haben das Gefühl: **...es muss sich etwas ändern!**

**...Sie haben den Wunsch:**

- Ihre innere Mitte wieder zu spüren
- mehr Lebensfreude zu empfinden
- sich selbst so zu lieben, wie Sie sind

...kurzum: **SIE SELBST ZU SEIN!**

## DIE METHODE DER **BALANCE-KUR**:

Das Herzstück der Balance-Kur ist eine spezielle **Atemtechnik**. Sie wird **täglich bei der Balance-Meditation angewandt** und **bewirkt einen tiefgreifenden Prozess der Veränderung**. Das Prinzip des „Loslassens“ spielt dabei eine entscheidende Rolle und vollzieht sich bei uns in fünf Schritten:

**Beobachten, Erleben, Erkennen, Loslassen und Annehmen.**

**Schritt 1: Beobachten** – Wann genau sind wir nicht mehr in unserer Mitte?

**Schritt 2: Erleben** – Gefühle zulassen – ihnen Raum und Platz geben

**Schritt 3: Erkennen** – Die Wahrheit hinter allem erkennen

**Schritt 4: Loslassen** – Mithilfe der Atemtechnik Sorgen, Stress und Ängste loslassen

**Schritt 5: Annehmen** – Ein transformierender Prozess beginnt: Annehmen was ist

Mit einem **anderen Blickwinkel** erfolgt ein Prozess, der **entscheidendes im Leben verändert** – man spürt wieder **innere Freiheit** und gewinnt **neue Lebensfreude**.

# BALANCE-KUR

## ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

*Die Balance-Kur findet im Balancehotel Obermüller statt.*



Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung direkt über:  
Selfness- & Balancehotel Obermüller  
Sonnenweg 12  
94107 Untergriesbach  
+49 (0) 8593 / 90 05 - 0  
info@balancehotel-obermueller.de  
www.balancehotel-obermueller.de

### **BITTE FOLGENDES BEACHTEN!**

- *Wir sind keine psychosomatische oder psychiatrische Einrichtung.*  
Bei schweren Depressionen, affektiven oder psychotischen Störungen wenden Sie sich bitte an einen Facharzt.
- *Wir bieten eine 6-tägige Kurzeit-Kur an, bei der mit unterschiedlichen Methoden aus dem NLP, Coaching, dem Sozialen Panorama und EFT gearbeitet wird. Sie nehmen eigenverantwortlich an der Kur teil.*
- *Wir bieten keinen Wellnessaufenthalt.* Falls Sie einen kompletten Abstand von Zuhause benötigen, empfehlen wir Ihnen eine mehrwöchige Kur.
- *Energiearbeit und Coaching dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.*
- *Die Balance-Kur wird derzeit noch nicht von der Krankenkasse übernommen.*  
Sie können jedoch die Coachingleistungen steuerlich geltend machen.

### **WEITERE INFORMATIONEN!**

Die Balance-Kur ist nach Abschluss der Kur in bar zu bezahlen. Die Anmeldegebühr für die Balance-Kur beträgt 100.- Euro. Bei einer Abmeldung von weniger als acht Tagen vor Beginn der Balance-Kur, stellen wir 60% der Balance-Kur in Rechnung. Sie können die Kur dann gerne zu einem späteren Zeitpunkt beginnen, die Anzahlung

von 60% wird ihnen gut geschrieben. Falls Sie sich nicht abmelden sollten, stellen wir 80% des Betrages in Rechnung. Die Reservierung der Übernachtungskosten liegt in ihrer Verantwortung. Die jeweiligen Stornogebühren des Hotels sind unabhängig von unseren Stornogebühren.

**Wenn Sie Fragen zur Balance-Kur haben, rufen Sie mich an: 0851- 4901887**