

## ... und dennoch sinnerfüllt!

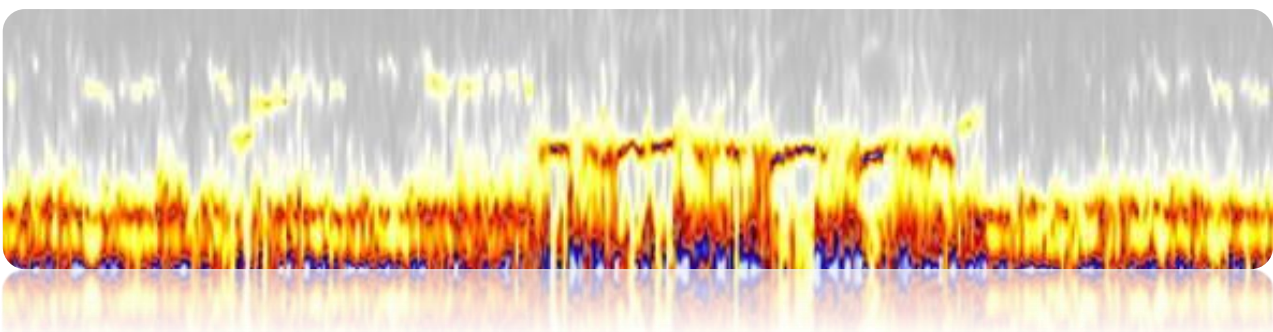
### Ein Stressmanagement Workshop über den Umgang mit den Anforderungen unserer heutigen Zeit.

Stress, Burnout, steigende Leistungsanforderung, wenig Zeit, hohe Scheidungsraten - immer mehr Menschen fühlen sich ständig getrieben und gestresst, werden im Spannungsfeld ihres normalen Alltags zerrissen und krank. Steigende berufliche Anforderungen, Perfektionismus, Leistungsansprüche und materielle Wünsche stehen in einem scharfen Wettbewerb um die verfügbare Zeit und Energie.

- Wie kommt es, dass Irritationen, Angststörungen, Burnout, Depressionen und andere psychische Krankheiten stark zunehmen?
- Wie hängen permanente Erreichbarkeit und Multitasking mit diesem Phänomen zusammen?
- Was macht es so schwierig, die häufig propagierte Work-Life-Balance im Alltag umzusetzen?
- Was macht es uns so schwer, ein gesundes Leben zu leben?
- Wie kann das Lebensfeuer dabei helfen?

Dieser Workshop soll beitragen, den momentanen Standpunkt im Leben zu reflektieren, eine eventuelle Neu-Orientierung zu schaffen, sich wieder an die eigenen Wünsche und Ziele zu erinnern, die Gipfelpunkte im Leben zu vermehren. Das Lebensfeuer als Spiegel von Vitalität und Persönlichkeit macht Stress greifbar und dient als Regulator und Kompass für einen besseren Lebensweg. Eine Lebensfeuer Messung pro Teilnehmer bildet die Basis für diesen Workshop und ist im Seminarpreis inkludiert.

Ein **Lebensfeuer Stressmanagement Workshop** zur artgerechten Haltung des Menschen im Spannungsfeld der modernen Zeit mit den Begründern des „**Lebensfeuers**®“, dem Chronomediziner **Dr. Alfred Lohninger** und der Trainerin und Therapeutin **Mag. Andrea Lohninger**.



„Die Höhe einer Bergkette wird nicht nach der Höhe irgendeiner Talsohle angegeben, sondern ausschließlich nach der Höhe des höchsten Berggipfels.  
So entscheiden aber auch im Leben über dessen Sinnhaftigkeit die Gipfelpunkte, denn ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben.“

(Viktor E. Frankl)

Das **Ritzenhof Hotel und Spa am See** bietet den besten Rahmen für diesen Workshop. Alle Räumlichkeiten, die Küche, das Spa und die Menschen sind so ausgerichtet, dass die Sinne wahrhaft berührt werden – unvergesslich, spürbar und tiefgreifend.



**Kosten:** € 690,- (inklusive Seminar, Lebensfeuer Messung, Unterlagen und Hotelaufenthalt für 3 Tage)

**Termin:** 18.-20. Mai 2011

**Ort:**



Ritzenseestraße 33, 5760 Saalfelden, Tel: +43 (0) 6582/73806  
www.ritzenhof.at

### Inkludierte Leistungen im Rahmen der Seminarpauschale:

- 2 Übernachtungen im Zimmertyp Deluxe
- Energiespendendes Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- Mittagessen leichter 3-Gang Businesslunch mit 2 Wahlmöglichkeiten beim Hauptgang
- 5-Gang Abendessen im Rahmen der Gourmethalbpension
- Kaffeepause mit Kaffee, Tee, Fruchtsaft und Quellwasser am Vormittag und Kaffee, Tee, Fruchtsaft, Quellwasser und hausgemachte Kuchen am Nachmittag
- Nutzung der neuen Ritzenhof Wellnessanlage mit Hallenbad, verschiedenen Saunen und großem Beauty Anwendungsbereich
- Bademäntel und Badetücher während des Aufenthalts
- Frische Früchte und Tee an der Vitalbar im Wellnessbereich
- Freier Zutritt zum Injoy Fitnesscenter zu den ausgeschriebenen Öffnungszeiten
- Kostenloser PKW Stellplatz am hoteleigenen Parkplatz



**HOTEL UM ZU SEIN**



Familie Riedlsperger  
Ritzenseestr. 33 - 5760 Saalfelden  
Tel. +43 (0) 6582 73806 - Fax 5  
[info@ritzenhof.at](mailto:info@ritzenhof.at) - [www.ritzenhof.at](http://www.ritzenhof.at)