

Burnout Prävention in Kroatien

Weiterbildung und Urlaub verbinden...

01.06.2024 – 08.06.2024

23.06.2024 – 30.06.2024

Viele Menschen sind in ihrem Alltag starkem Druck ausgesetzt. Ständige Flexibilität, Belastbarkeit, Erreichbarkeit und noch vieles mehr sind gefordert, während die Komplexität und Verantwortungsbereiche gleichzeitig zunehmen. Deshalb ist der richtige Umgang mit den eigenen Energiepotenzialen immer wichtiger, umso mehr als Dauerstressbelastung zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden und völliger Erschöpfung führen kann.

Lassen Sie den Stress hinter sich und lassen Sie sich von der wunderschönen Umgebung der Dalmatiens Küste bezaubern. Tanken Sie Kraft in der Natur und dem kristallklaren Meer an der Küste von Dalmatien.

Wir laden Sie ein, an unserer Burnout Prävention auf der Urlaubsinsel Hvar in Kroatien teilzunehmen.

Über Hvar

Hvar an der südlichen Adria-Küste in Kroatien wird heute als eine der zehn schönsten Weltinseln betrachtet. Der Reichtum und die Vielschichtigkeit der geschichtlichen Epochen sowie die Kultur- und Naturdenkmäler sind weltbekannt und immer eine Reise wert. Sie finden hier breite Lavendelfelder, uralte Olivenbäume und Weingärten, die eine einzigartige Harmonie des Menschen und der Natur darstellen.



So wird unser Programm aussehen...

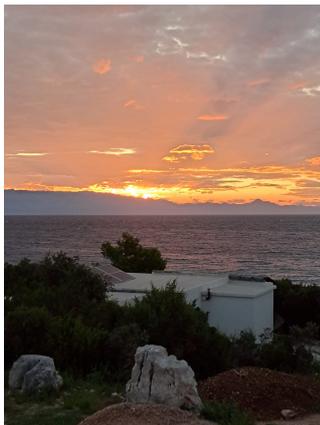
Die Theorie- und Praxiseinheiten der Burnout Prävention finden jeweils am Vormittag bis frühen Nachmittag statt. Die späteren Nachmittage stehen für gemeinschaftliche Ausflüge oder eigene Unternehmungen zur Verfügung. Wir bieten Ihnen am Nachmittag z.B. folgende Ausflüge an:

1. Einen Bootsausflug, um die prächtige Mittelmeerlandschaft Hvars vom Wasser aus zu erleben.
2. Eine geführte Rundfahrt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Insel.
3. Besuch der Stadt Stari Grad, die seit Juli 2008 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.

Unterkunft in Einzelzimmer

Unsere Unterkünfte liegen in der malerischen, einsamen und ruhigen Bucht genannt Girna Posta. Nur 50 Meter vom Meer entfernt, können Sie mit wenigen Schritten im Kristallklaren Wasser baden. Sie wohnen in einem Einzelzimmer. Ein Badezimmer, eine Küche und die grosse Terasse steht gemeinschaftlich zu Verfügung.

Wir haben unsere eigene Köchin, die sich darauf freut, Sie mit den landestypischen Spezialitäten kulinarisch zu verwöhnen und bei der Erstellung des Menüs Ihre Wünsche sehr gerne berücksichtigt. Marijana wird uns rundum versorgen, d.h. frisches Frühstück, ein leichtes Mittagessen, nachmittags Kaffee und (meist selbstgebackener) Kuchen. Das Abendessen ist in Kroatien im Sommer die wichtigste Mahlzeit. Oft bietet sich hier durch die Nähe zum Meer Grillieren unter freiem Himmel mit frischem Fisch und Fleisch an, marktfrischen regionalen und Saisonalen Gemüsen, Salaten und Früchten.





Anreise

Die Anreise nach Hvar erfolgt über Split auf dem kroatischen Festland. Hvar hat täglich mehrere Fährverbindungen nach Split.

Es besteht die Möglichkeit von Zürich nach Split zu fliegen, Anbieter sind z.B.

- Swiss (<http://www.swiss.com>),
- Croatia Airlines (<http://www.croatiaairlines.com>),
- Germanwings fliegt über Köln/Bonn nach Split (www.germanwings.de).
- Ein Shuttlebus fährt vom Split Flughafen direkt bis zur Fähre im Hafen von Split

Easyjet fliegt direkt von Basel Genf nach Split
(<http://www.easyjet.ch/de/Flugbuchung/index.asp>).

Wer nicht fliegen möchte, kann die ca. 1200 km mit dem Auto anreisen. Alternativ bietet „Zelic Reisen“ eine tägliche Busverbindung zwischen Zürich und Split.

Unser Angebot

Inhalt Seminar:

- Verlauf des Burnout-Prozesses
- Stress und Stressreaktionen
- Identifikation individueller Stressoren
- Psychosomatik
- Stressmanagement

Praxis

- Entspannungsmethoden/ -techniken selbst erfahren
- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atemtechniken erlernen
- Alle Entspannungstechniken finden draussen, sowie am Meer statt

Der Gesamtpreis für unsere Kombination aus Fortbildung und Urlaub beträgt pro Person **1.590 CHF -**, im Preis ist inbegriffen:

- Seminargebühr Burnout-Modul mit Zertifikat
- Unterkunft in einem Ferienhaus mit zwei Zimmern
- Vollverpflegung mit eigenem Koch
- Besichtigung Seenswürdigkeiten
- Bootsausflug
- Besichtigungstour Stari Grad

Da die Kosten für die Anreise je nach Verkehrsmittel und Buchungsdatum stark variieren, sind diese Kosten im Seminar-Reise-Paket nicht inbegriffen. Unser Angebot umfasst alle Leistungen vor Ort.

Gerne unterstützen und beraten wir Sie bei der Organisation Ihrer Anreise.

Wir weisen darauf hin, dass die Teilnehmerzahl für die Seminare auf 8 Personen begrenzt sind. Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Für Fragen, Anmeldung und weitere Informationen:

k.harasic@gmx.ch 079 469 34 80

Wir würden uns sehr freuen, diese gemeinsame Woche Fortbildung und Urlaub mit Ihnen zu Genießen!

Ihre Katijana & Josipa
www.veros-wb.ch