

Der Senninghof ist ein SVS anerkannter, zertifizierter Green Care Auszeithof mit Gesundheitsförderungsprogramm



Inmitten der hügeligen Landschaft der Ausläufer des Wienerwaldes, abseits von jedem städtischen Lärm bietet die Begegnung mit der Natur und den Senninghof Alpakas Entschleunigung, Entspannung und Erholung. Begleitet durch Coaching und Heilmassage bieten wir ganzheitliche Seminare als Auszeit vom Stress im Alltag an.

Ein Aufenthalt am Senninghof ist für Menschen geeignet, die ihre Gesundheit stärken wollen und die sich ihre persönlichen Kraftquellen (wieder) bewusster machen wollen.





INHALT DER SEMINARE:

Coaching-Themen

- Mentale Gesundheit
- Stressmanagement, Stressvorbeugung sowie Stressabbau
- Lösungsstrategien für individuelle Belastungssituationen finden
- Bewusstwerden sowohl der eigenen Belastungsgrenzen als auch der persönlichen Kraftquellen und Ressourcen

Entspannung

- Heilmassage
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Anleitungen zur Selbstfürsorge in der Natur
- Bewegung als Kraftquelle erfahren

Seminar Programm 1

3 Tage mit Übernachtung und Vollpension
1. Tag Anreise ab 14:00 Uhr

Seminarzeiten

Tag 1: 16:00–18:00 Uhr
Tag 2: 9:00–18:00 Uhr
Tag 3: 9:00–12:00 Uhr, danach Abreise

Unterkunft

für 1 Person oder 2 Personen im DZ mit Verpflegung inkl. Frühstück am Abreisetag

Termine

Je nach Verfügbarkeit
Kosten pro Person: 480.-€*

Seminar Programm 2

wird in Kleingruppen von 4–6 Personen abgehalten.
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen.
2 Tage ohne Übernachtung mit Mittagessen an beiden Tagen.

Seminarzeiten

An beiden Tagen von 10:00–16:30 Uhr

Termine

2. u. 3. Juli 2022, weitere Termine auf Anfrage,
je nach Verfügbarkeit
Kosten pro Person: 330 €*

* Über einen Antrag bei der SVS erhalten Sie 100 € für Ihre Gesundheit rückerstattet

Seminarleitung

Helga und Claire Swanton
www.helga-swanton.at
www.claireswanton.com

Kontakt

Helga Swanton, Senning 4/2, 3062 Kirchstetten
office@senninghof.at, 0664 5856700
www.senninghof.at

Senninghof

GREENCARE AUSZEITHOF