



Keine Chance dem Burnout!

Von *Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf*

Erstellt am 10 Okt 2011 - 13:37

Initiative Gesundheit in der Heiltherme Bad Waltersdorf

Aktuelle Studien zeigen, dass immer mehr Menschen ins Burnout schlittern. So vielfältig die Ursachen dafür auch sind, so einfach wäre es, rechtzeitig vorher die Notbremse zu ziehen. Im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf setzt man seit Jahren auf „Prävention“ – und das sehr erfolgreich. Mit individuellen Coachings und Anwendungen, weil jeder Mensch einzigartig ist.

Styrian Spa – Burnout-Präventionszentrum

Die Prävention setzt da an, wo noch körperliche und seelische Energiereserven vorhanden sind. Bei Menschen, die diese ersten Alarmzeichen ausblenden oder überhören, beginnt genau hier eine Spirale, die immer enger wird. Aus dieser Spirale auszusteigen gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon wäre, ein paar Tage in der Heiltherme Bad Waltersdorf „abzutauchen“. „Das Gute an kurzen Auszeiten zwischendurch ist, dass es erst gar nicht zum klassischen Burnout kommt und man in der Prävention sehr viel gegen Erschöpfungszustände tun kann“, so Gerti Krobath, Leiterin der Styrian Spa Abteilung. Zur Bewusstmachung gibt es im Coaching unterschiedliche Tools oder auch Prozessarbeiten. Der Coach findet gemeinsam mit dem Gast individuelle Ziele, welche umsetzbar und in deren Alltag auch integrierbar sind. Für die persönliche Betreuung sind ein Coach und ein kompetentes Therapeutenteam zuständig, das sich täglich über die körperlichen und seelischen Fortschritte des Klienten abspricht.

Tagespaket zB:

Finde zu Dir!

* 1 Körperzentriertes Coaching

* 1 Alpha-Entspannung

um € 72,00 p. P.

Für den Besuch des Styrian Spa müssen Sie weder Thermen- noch Hotelgast sein!

Paket mit TOP-Inklusivleistungen im Quellenhotel & Spa zB:

Die Grenze erreicht!

* 1 Beratungsgespräch

* 2 „Magische 8“-Ganzkörpermassagen oder 2 TSM®-Blütenkraft

* 1 Yoga oder Pilates-Einzelstunde

* Alpha-Entspannung uneingeschränkt

6 Tage/5 ÜN mit TOP-Inklusivleistungen um € 669,00 p. P. im DZ

Infos:

Heiltherme Bad Waltersdorf, Quellenhotel & Spa****

Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf



Keine Chance dem Burnout!

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

Tel. +43/(0)3333/500-2, E-Mail: <mailto:styrianspa@heiltherme.at> [1]

<http://www.heiltherme.at> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:27): <http://medkom24.eu/node/15224>

Links:

[1] <mailto:styrianspa@heiltherme.at>

[2] <http://www.heiltherme.at>