



Primarius Dr. Bernd Zirm
 FA für Innere Medizin
 und Allgemeinmedizin
 Magnesiumforschung
 Vita med Gesundheitszentrum

Für fachliche Anfragen:
 bernd.zirm@gmx.at

TERMINE
 2019
 Do, 21. bis So, 24. November

2020
 Do, 09. bis So, 12. Jänner
 Do, 19. bis So, 22. März
 Do, 07. bis So, 10. Mai
 Do, 24. bis So, 27. September

Teilnehmer:
 mindestens 6 Personen,
 maximal 10 Personen

GRÜNKRAFT „SUPERIOR“

Burnout und Stressprävention mit Prim. Dr. Zirm

Das ideale Seminar für Menschen, die ihren Akku wieder aufladen möchten und die an sich eines/oder mehrerer der nachstehend angeführten Symptomen selbst entdeckt haben:

- Erschöpfung und ständige Müdigkeit
- Konzentrationsverlust und Schlafstörungen
- Unruhe, Nervosität und nicht abschalten können
- Leistungsverlust bei der Arbeit und zu Hause
- Rückzug von Freunden
- Innere Leere und Freudlosigkeit

PROGRAMMÜBERSICHT

Donnerstag

- Anreise und Check-In im Vitalhotel
- 18.00 Uhr Come together – Kennenlernen der Gruppe – Vorstellung Programmablauf
- Gemeinsames Abendessen im Restaurant Fontäne der Parktherme

Freitag

- 10.30 Uhr **Hauptseminar Teil 1**
- Burnout Phasen – wo stehe ich?
 - Warnsignale – Gefühle / Verhalten
- ca. 11.00 Uhr Kaffeepause
- 11.20 Uhr ■ Körpersymptome
- 11.45 Uhr ■ Realitätsakzeptanz
- 12.15 Uhr ■ Entspannungsübungen
- 12.30 Uhr ■ Zeit- & Termindruck
- ca. 13.00 Uhr ■ Ende 1. Hauptseminar / fakultativ Mittagssnack
- nachmittags Vita med Gesundheitszentrum
- Benutzung des medizinischen Trainingszentrums
 - 25 Min. Intuitivmassage
 - 25 Min. Kohlensäurebad
- ab 17.30 Uhr Abendessen in den Restaurants der Parktherme

Samstag

- 09.30 Uhr **Hauptseminar Teil 2**
- Kindheit und Jugend
 - Selbstvertrauen und Selbstwert
 - Freude und Glück
- ca. 10.45 Uhr Kaffeepause
- 11.00 Uhr ■ Stress – Stresshormone
- schlechter / guter Stress / Warnsignale
 - Umgang mit Unveränderlichem Arbeitsplatz und Familie
 - Persönlichkeit / Depressionsgefahr
- ca. 12.30 Uhr ■ Einzelgespräche bei Bedarf (ca. 30 Min. pro Person)
- 15.00 Uhr ■ Ende des Seminars
- Entspannung in der Parktherme zur freien Verfügung**
- ab 17.30 Uhr Abendessen in den Restaurants der Parktherme
- Abreise sonntags nach dem Frühstücksbuffet



Das Gesamtpaket beinhaltet neben den Seminarleistungen Burnout und Stressprävention

3 NÄCHTE
 IM VITALHOTEL INKLUSIVE

- herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker Halbpension in den Restaurants der Parktherme
- 3 freie Eintritte in die Parktherme, Saunadorf sowie Vita med medizinisches Trainingszentrum
- Kaffeepausen am Seminarvormittag
- Intuitivmassage (25 Min.) und Kohlensäurebad (25 Min.)
- Aktiv- und Vitalprogramm
- Wellnesstasche mit Bademantel & Badetücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes

Preis pro Person € 842,00

Preise p. P. im DZ Standardzimmer, gültig bis 30.8.'20

Check-In ab 15 Uhr | Check-Out bis 11 Uhr
 Terme inkl. ab 8 Uhr Anreisetag | bis 11 Uhr am Chec