

ANTI- BURNOUT- PROGRAMM FÜR KÖRPER & SEELE AUF MALLORCA

(2. – 20. OKTOBER 2015)

**Eine Kooperation zwischen dem Wellnesshotel Son Caliu Spa
Oasis******

und Gesundheits- / Mentalcoach Grit Moschke



Sie fühlen sich häufig müde, schlapp oder einfach erschöpft? Sie spüren, dass Sie mehr brauchen als einen „normalen“ Urlaub, um sich wirklich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen? Sie möchten nicht nur die Schönheit Mallorcas genießen, sondern auch gezielt und professionell betreut Ihre körperliche und mentale Fitness stärken? Dann ist das Anti-Burnout - Programm in Mallorca unser Geheimitipp für Sie!

Grit Moschke, Gesundheits- und Mentalcoach aus Köln, bietet gemeinsam mit dem Wellnesshotel Son Caliu Spa Oasis ein maßgeschneidertes Konzept an, das Ihnen erlaubt, sich intensiv zu erholen und Ihren Urlaub auf Mallorca für die Verbesserung Ihrer körperlichen und geistigen Fitness zu nutzen.

In Einzelsitzungen oder in der Gruppe erarbeiten Sie neue Perspektiven für die Zukunft. Im Rahmen ihres Burnout-Präventionsprogramms lernen

Sie, Ihren Körper besser wahrzunehmen und effektive mentale Strategien einzusetzen, um sich selbst im Alltag zu stärken und vor Überbelastung zu schützen.

Einzelgespräch vor der Abreise

Um Ihren Aufenthalt optimal vorzubereiten und Ihre persönlichen Beweggründe zu verstehen, werden vor der Abreise nach Mallorca Einzelgespräche per Telefon oder Skype durchgeführt. Dies erlaubt uns, gemeinsam mit Ihnen wichtige Schwerpunkte für Ihr ganzheitliches Gesundheits- und Fitnessprogramm festzulegen. (Dauer: 45 Minuten)

Programm vor Ort: das Prinzip 1+2+3

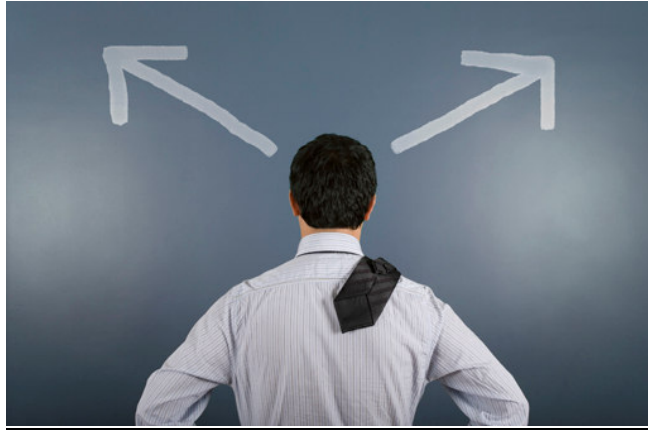


(Coaching, Entspannung, Fitness)

Der tägliche 3 – Stundenplan beinhaltet eine Coachingstunde, eine Entspannungsstunde und eine Stunde zur Gestaltung individueller Fitness. Für gesunde Küche sorgt das Hotel Son Caliu Spa Oasis mit seinen frischen Köstlichkeiten.

Bei Gruppenbuchungen werden alle Termine in der Gruppe durchgeführt. Eine Gruppe besteht aus min. 3 und max. 10 Teilnehmern/innen. Zusätzliche Einzelstunden können vor Ort gebucht werden.

Einzelcoachings (nur 1 Person) können individuell während der gesamten Hotelsaison mit 2 – monatiger Vorlaufphase gebucht werden.



Bitte bestätigen Sie uns schriftlich, dass Sie sportgesund sind und erbringen Sie den Nachweis einer Auslandskrankenversicherung.

Coaching

Diese Stunde beinhaltet 13 Themenkomplexe zu Ihrer physischen und psychischen Gesundheit. In den Gruppen werden alle Themenkomplexe systematisch durchgesprochen. In den Einzelberatungen können die Themenkomplexe ausgewählt werden.

Das Ziel ist, einen Überblick über relevante Verhaltensweisen zu gewinnen und Strategien zur persönlichen Verbesserung zu entwickeln.

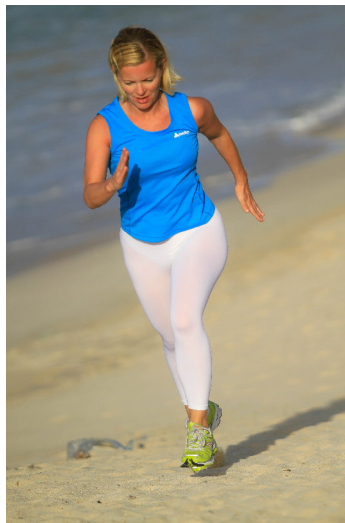
Entspannung

Diese tägliche Einheit dient der allgemeinen Entspannung und integriert verschiedene Entspannungsverfahren sowie die Methode der Imagination und positiven Selbstinstruktion, die Ihnen während Ihres Urlaubs vermittelt wird.



Fitness

Diese enthält verschiedene Bewegungsformen bzw. Sportarten, die auf Ihre Präferenzen und Leistungsfähigkeit zugeschnitten sind. Zum Beispiel ist eine Mischung aus Ausdauertraining, Wandern, Laufen, Schwimmen, Stretching, Krafttraining oder Yogaübungen möglich. Für die Zusammenstellung des Programms gelten Richtlinien aus der Sport- und Bewegungstherapie sowie aus der Sportwissenschaft.



Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Email **direkt bei Grit Moschke** an:

Tel: 0179/6781613 oder Festnetz: 0221/4680847

Email: grit@fitmitgrit.com

Sie erhalten dann eine schriftliche Zusage per Email mit allen wichtigen Informationen. Die Buchung der Zimmer erfolgt über das Hotel Son Caliu.

Ein Wochenprogramm dauert immer ganze 7 Tage. Daher empfehlen wir, einen Tag vorher anzureisen und einen Tag später abzureisen, damit Sie Ihr Programm entspannt genießen können.

Kosten

Kosten für die Teilnahme in einer Gruppe bei max. 10 Teilnehmern inkl. Vorgespräch und Dokumentation für zu Hause:

(ohne Hotel, ohne Anreise)

1 Woche : 490,00 Euro zzgl. 19% Mwst.

2 Wochen: 980,00 Euro zzgl. 19% Mwst.

3 Wochen: 1.470,00 Euro zzgl. 19% Mwst.

Kosten für 2 Wochen inkl. Vorgespräch und Dokumentation für zu Hause für Einzelpersonen/Einzelcoachings:

(ohne Hotel, ohne Anreise)

- 4900,00 Euro zzgl. Mwst.

Nach einem Telefongespräch zu Zielen, Interessen und Zeitraum gilt die Anmeldung mit der Zahlung des Rechnungsbetrages bis spätestens drei Wochen vor Beginn des Anti-Burnout-Programmes. Sie können bis zu einer Woche vor Ihrer Buchung von Ihrer Reise zurücktreten. Es wird Ihnen dann der volle Betrag zurückerstattet. Weitere Rückkostenerstattungen können nicht erfolgen. Für die Kostenerstattung zu Ihrer Zimmerbuchung gelten die Geschäftsbestimmungen des Hotels. Nach Abschluss Ihrer Buchung und Zahlung erhalten Sie innerhalb von einer Woche Ihre Reiseunterlagen.

Das Programm kann eventuell als Bildungsurlaub oder Gesundheitsmaßnahme steuerlich geltend gemacht werden. Fragen Sie dazu Ihren Steuerberater.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Ihre Grit Moschke

Portrait von Grit Moschke



Psychologin, Sportpsychologin, Rednerin, Autorin, Personal Fitness Trainerin, Coach.

Seit 23 Jahren in den Bereichen Gesundheit und Bewegung in Fitnessstudios, privaten Haushalten, Unternehmen und Institutionen erfolgreich tätig.

Formale Qualifikationen:

Dipl.-Sportwissenschaftlerin: 1998 (Deutsche Sporthochschule Köln)

Dipl.-Psychologin: 2006 (Universität zu Köln)

Sportpsychologin: 2008 (Technische Universität München, Curriculum des Bundes Deutscher Psychologen (tätig am Olympiastützpunkt Rheinland und der Deutschen Sporthochschule Köln)

Weiterbildung:

- in Ausbildung zum Coach seit 2013 bis 2015 (GABO mbH Bonn)
- Gesprächstherapie nach Rogers 2004, Universität zu Köln

Besondere Schwerpunkte:

- Gesundheitscoaching
- Work-Life- Balance
- Burnout-Prävention
- Bewegungsmotivation
- Personal Fitness Training

Neueste Veröffentlichungen: *(diese solltest Du nach dem Datum der Erscheinung sortieren, also die jüngste Veröffentlichung zuerst, die älteste zuletzt)*

- „Fitness für die Seele“, GU Verlag, 2007, 2. Auflage
- „Powernapping – Smarte Pausen für mehr Erfolg“, 2013, 1. Auflage, Freya Verlag
- In: „Erfolgreich selbständig“, Werner Gross, Springer Verlag 2012
- In: „Stressfrei studieren ohne Burnout“, Heike Schiebeck et. al., UTB Verlag, 2013
- In: „Ü60 na und?“, Carlo von Tiedemann, HEALTHY IN LIFE VERLAG, 2012
- DVD: „Medical meets Fiction“, 2010

Weitere Angaben zu Referenzen und mehr Details unter:

www.fitmitgrit.com