



PRG

**PRÄVENTIVE
UND
REHABILITATIVE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

*... Bietet Ihnen 3 Tage unter dem Motto
„TIME out STATT BURN out“*

*... In der herrlichen Natur rund um das neu
entstandene Lebensdorf Schloss Tempelhof*

*... In den Themen Bewegung, Ernährung
und Entspannung*

*... Walking, Nordic Walking, Gespräche,
Gefühlsarbeit, Roll Out Energiemassage,
Erholung, Laufen, Krafttraining, Meditati-
on, Coaching, Ausgewogene Ernährung,
Wutarbeit, Reflexion, ...*

*... Für Einzelpersonen und Kleingruppen
bis zu 5 Personen*

*... Täglich von 7 – 22 Uhr, für 1500,- €
zzgl. MwSt. zzgl. Ü/V pro Person*

*... in der Natur sowie im Seminar- bzw.
Yogaraum*



PRG

Energie und Vita-
lität, gute Laune und ein fröhlicher
Geist, Gelassenheit, Ruhe und Konzent-
ration, eiserne Nerven und eine optimale
Denkleistung, eine prima Verdauung und
ein rundum gutes Körpergefühl und
Wohlbefinden.

Haben Sie das schon lange nicht mehr
gehabt?

Kämpfen Sie stattdessen häufiger mit
den negativen Gegenspielern wie chroni-
sche Müdigkeit, Gereiztheit oder Ver-
stopfung?

„TIME out STATT BURN out“ ver-
spricht Ihnen keine Wunderheilung.
Aber lassen Sie sich doch einmal eine
Weile auf die Wirkung von „TIME out
STATT BURN out“ ein.



PRG

**PRÄVENTIVE
UND
REHABILITATIVE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

TIME out

STATT

BURN out

www.prg-online.de

PRG

PRÄVENTIVE UND
REHABILITATIVE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

TIME out STATT BURN out, damit Sie

- *Möglichkeiten erhalten, inne zu halten.*
- *Möglichkeiten erhalten, modernste gesundheitswissenschaftliche Prinzipien auszuprobieren.*
- *Möglichkeiten erhalten, Körper und Geist neu zu erfahren.*
- *Möglichkeiten erhalten, zu verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, um ihm den Respekt und die Sorgfalt zu zollen, die er verdient hat, um Sie dann zu behüten!*
- *Möglichkeiten erhalten, gesund zu leben!*

TIME out STATT BURN out bedient sich folgender Säulen einer Verhaltensveränderung im Gesundheitsbereich:

➤ ausgewogene Ernährung

Das Ernährungsverhalten, das Sie sich über Monate und Jahre geduldig und unnachgiebig angetan haben, wird auch in diesen Tagen nicht über Nacht verschwinden. Ein solcher Stoffwechsel wird nicht an einem Tag auf die gesunde Mitte eingestellt. Aber Sie können in diesen Tagen Ernährungsfehler erkennen und vermeiden lernen. Das gibt Ihnen ein gesundes Körpergefühl, Kraft und Vitalität.

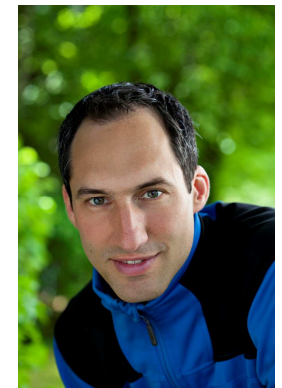
➤ ausreichende Bewegung

Körperliche Bewegung bringt Ihren Stoffwechsel wieder richtig in Schwung. In freier Natur und unter Anleitung bewegen Sie sich in Ihrer eigenen Wohlfühlzone jeden Tag in den verschiedenen, von Ihnen gewählten Bewegungsarten: Nordic Walking, Jogging, Wirbelsäulengymnastik, Inline Skaten, allgemeines Krafttraining, Mountainbiking, Walking,

➤ und erholsame Entspannung

Wir alle wissen, dass Stress und Anspannung mit einer Massage wunderbar abgebaut werden können. Erleben Sie in diesen Tagen weitere Methoden der Entspannung und genießen Sie Ihre „TIME out STATT BURN out“ – Tage am Schloss Tempelhof!

Anmeldungen und weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei



THOMAS SCHMID

Dipl.-Sportwissenschaftler

Tempelhof 3
74594 Kreßberg

Tel.: 07957 – 90 90 05
email: thomas.schmid@prg-online.de