

Presse-Info

Neues Seminar „Auszeitwochen“ im Hotel Alpenhof Murnau

Stille und Rückzug zu jeder Jahreszeit

Sich Lebensthemen widmen, abschalten vom Alltag und zu sich selbst finden. An Kraftplätzen in der freien Natur Murnaus zur Ruhe kommen. Ein viermal im Jahr stattfindendes Seminar zum Auftanken unter professioneller Anleitung eines Coaches in gehobenem Ambiente eines Wellnesshotels. Gelegen am Naturschutzgebiet Murnauer Moos mit gigantischem Blick auf ein 180°-Bergpanorama von der Zugspitze bis hin zum Herzogstand.

Murnau hat für überarbeitete Menschen etwas Neues zu bieten. Sie können sich eine Woche lang eine Auszeit in Form eines Seminars gönnen. Das Seminar findet ab März 2010 zu jeder Jahreszeit einmal statt.

Hier finden sich Menschen ein, die sich den Wünschen und Erwartungen des Arbeitgebers, Ihres Partners und der Familie nicht mehr unreflektiert aussetzen möchten. Sie wollen etwas tun, um dauerhaftem Stress, wiederkehrenden Erschöpfungs-Zuständen und lästigen Schlafstörungen wirksam entgegenzutreten.

Und das können sie am besten, indem sie sich eine Woche lang einmal nur um sich selbst kümmern. Dabei unterstützt werden sie von dem erfahrenen Coach Veronika Herrmann. Die Inhalte der Auszeitwoche sind neben Ruhe, Spa und Freizeit intensives Mentaltraining. Es lernen Nein zu sagen und die oft hohen Ansprüche an einen selbst herunter zu schrauben. Durch Meditation, Bewegung und Entspannung den Körper wieder spüren zu lernen. Wandern gehen, durch das Moos Radeln und endlose Spaziergänge machen.

Teilnehmer sind Führungspersönlichkeiten mit verantwortungsvollen Aufgaben, die daran interessiert sind, sich Ihre eigenen Kräfte einzuteilen um sie langfristig zu erhalten. Die Übungen finden im Hotel und draußen an den Kraftplätzen Murnaus in freier Natur statt. Hier darf der Blick vom Bankerl am Ende der Kottmülleralle auf dem Murnauer Moos ruhen und am überwältigenden 180°-Bergpanorama von der Zugspitze bis zum Herzogstand entlang wandern. Und dort heißt es, die ungewohnte Stille zu genießen und einfach mal nur zu atmen. Mehr dazu finden Sie unter www.veronika-herrmann.de, www.alpenhof-murnau.com und www.murnau.de.

Lauftext: [24 Zeilen à 55 Anschläge. Abdruck honorarfrei. Über ein Belegexemplar freuen wir uns sehr ☺.]

Pressekontakt, Infos und Bildmaterial:

Adriana Marchetti, Marketingleitung Hotel Alpenhof Murnau, Fon +49 (0)8841-491317,
www.alpenhof-murnau.com

Uwe Prechtel, Leiter Touristinformation Murnau, Fon +49 (0)8841/ 6141-14, prechtel@murnau.de,
www.murnau.de und www.wellvital.by

Veronika Herrmann, Seminarleiterin Auszeitwochen, Fon +49 (0)8841/48 95 797 oder 0174 3305895,
kontakt@veronika-herrmann.de, www.veronika-herrmann.de (ab 18.01.2010 wieder persönlich erreichbar)

Veronika Herrmann

Coach & Seminarleiterin für Kommunikation und Stressmanagement
Johannisstraße 6, D-82418 Murnau am Staffelsee

Presse-Info

Eindrücke vom Seminar und von Murnaus Kraftplätzen



Ansprechpartner für Infos und Bildmaterial sind Veronika Herrmann unter 08841 4895797 (ab 18.01.2010 wieder persönlich erreichbar), Uwe Prechtl 08841 6141-14 und Adriana Marchetti 08841-491317.

Pressekontakt, Infos und Bildmaterial:

Adriana Marchetti, Marketingleitung Hotel Alpenhof Murnau, Fon +49 (0)8841-491317,
www.alpenhof-murnau.com

Uwe Prechtl, Leiter Touristinformation Murnau, Fon +49 (0)8841/ 6141-14, prechtl@murnau.de,
www.murnau.de und www.wellvital.by

Veronika Herrmann, Seminarleiterin Auszeitwochen, Fon +49 (0)8841/48 95 797 oder 0174 3305895,
kontakt@veronika-herrmann.de, www.veronika-herrmann.de (ab 18.01.2010 wieder persönlich erreichbar)