



Antistresswoche im Schloss Hotel Pichlarn

Bei starker Stressbelastung mit der Gefahr eines drohenden Burnouts gibt es verschiedene Betrachtungs- und Vorgehensweisen.

Grob kann man zwischen persönlichkeits- und organisationsbezogenen Zugängen zum Burnout unterscheiden. Darauf bauen unterschiedliche Behandlungsstrategien auf. Häufig geht es dabei um ein verbessertes Umgehen mit Stressfaktoren.

Man erzielt mehr Nachhaltigkeit, wenn man die Persönlichkeitsfaktoren mit einbezieht.

Fasst man die Quintessenz moderner Gehirnforschung (z.B. Roth) und Wahrnehmungstheorien (z.B. Maturana, Varela) zusammen und stellt sie buddhistischen oder vedischen Modellen des Bewusstseins gegenüber dann findet man wichtige Übereinstimmungen, die prägnant in einem Ausspruch von Maturana zusammengefasst werden können:

Ich entstehe als eine Erfahrung in meiner Operation meine Erfahrung mit meinen Erfahrungen zu erklären.

Burnout-Therapie muss diesen inneren Prozess berücksichtigen, in dem jeder Mensch über die Wahrnehmung und Bewertung seine eigene Welt aufbaut (Dasein schaffen bzw. Ontieren nach Maturana/Varela).

Alleine das Begreifen dieser Zusammenhänge ist hilfreich, um sich selbst wieder als Gestalter des eigenen Lebens zu erkennen. Unterstützend wirken Strategien, mit denen man die eigenen Bewertungsvorgänge durchleuchten kann. Schließlich erzeugt regelmäßige Meditation einen Zustand, der die Gleichzeitigkeit von Empathie und innerem Abstand erlaubt.



Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Übernachtungen in einer Juniorsuite zur Einzel- oder Doppelnutzung
- Vollpension nach ayurvedischen Gesichtspunkten bzw. Halbpension im Nichtraucherrestaurant
- Benutzung der Wellnessanlage „Grand Spa“ mit Hallen- und beheiztem Freibad, Whirlpools und Saunalandschaften sowie Fitnesscenter und Tennisanlagen

Ihr Ayurveda-Programm:

- ärztliches Coaching
- 6 unterschiedliche ayurvedische Ölbehandlungen
- 1 Pizzichil, 1 Stirnölguss (Shirodhara)
- 2 Triggerpunktbehandlungen (Marmatherapie)
- 1 Bauchmassage sowie 3 Detoxsitzungen

Die Behandlungen sind nach ayurvedischen Gesichtspunkten so zusammengestellt, dass Stressfolgen optimal abgebaut werden. Im Detail kann es entsprechend der ärztlichen Eingangsuntersuchung modifiziert werden.

Preis und Verfügbarkeit:

Gesamt-Bruttopreis in der Juniorsuite zur Einzel- oder Doppelnutzung:

€ 2.590 p. P./Aufenthalt

Möglichkeit eines Upgrade in geräumige Juniorsuiten zum Classic-Doppelzimmerpreis sowie ohne Verrechnung eines Einzelnutzungszuschlages.

Termine nach Anfrage & Verfügbarkeit im Februar / März / April 2010



Zusatzleistungen:

Neurostressprofil

Als Vorbereitung auf die Antistresswoche empfehlen wir das Neurostressprofil. Es ist ein eleganter Blick in die Hirnchemie mit der Messung der wichtigsten Stresshormone und Neurotransmitter in Urin und Speichel.

Man kann den Test bequem zu Hause durchführen. Wir senden 14 Tage vor Ankunft die Unterlagen zu. Damit liegen die Werte bereits zu Beginn Ihres Aufenthalts vor und können als Basis für eine differenzierte, ganzheitliche Therapie dienen.

Näheres unter: <http://www.neurolab.eu/index.php/neurostress.html>

Preise:

Neurostress-Profil: € 267,45

Neurostress-Profil Basis: € 193,76

Diese Angaben sind vom Labor übernommen und ohne Gewähr.

Meditation

Zusätzlich zu den ayurvedischen Behandlungen und den ärztlichen Coachings besteht die Gelegenheit, einfache, individuell angepasste Meditationsformen zu erlernen.

Preis: € 250,00

Kontakt:

E-Mail: info@burnout.net

Webseite: www.burnout.net