

DIE URKRAFT DES GESUNDEN SCHLAFES

08. - 12.09.2019 mit DIRK GÜNTHER

STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Ein Drittel unseres Lebens „verschlafen wir“! Fakt ist allerdings, dass immer mehr Menschen unter den Folgen von zu wenig oder zu schlechtem Schlaf leiden.

Depressionen, Rückenschmerzen, Stress u. v. m. gehören längst zu den Volkskrankheiten und stehen doch in engem Zusammenhang mit dem Schlaf.

„Gesunder Schlaf ist Zeit, die unser Körper und unser Geist benötigen.“



PROGRAMM

Erfahren Sie durch das von Dirk Günther entwickelte ENS®-System (easy natural sleep) in Impulsvorträgen, Übungseinheiten und individuellen Beratungen, wie Sie den Stress bändigen, Ihre innere Balance finden und Ihren Körper stärken, um ruhiger die Nacht zu genießen und belastbarer, konzentrierter und leistungsfähiger den Tag zu erleben. | Dirk Günthers Empfehlung: Entspannungsmassage als Ergänzung buchen.

So, 08.09.2019

21.45 Come together und Einführung: ENS®-System

Mo, 09.09.2019

08.00 - 09.00 Übung: „Stress zähmen durch mini-moves am Tag“

14.00 - 15.45 Individuelles Coaching*

18.00 - 19.00 Vortrag: Was macht einen gesunden Schlaf aus?

Di, 10.09.2019

08.00 - 09.00 Übung: „Natürlich geführte Atmung - Räume schaffen“

14.00 - 15.45 Individuelles Coaching*

18.00 - 19.00 Vortrag: Schlaf - Bewegung - Ernährung
Ursachenlösung statt Symptombekämpfung

Mi, 11.09.2019

08.00 - 09.00 Übung: „Den Tag begrüßen“ - mehr als eine Meditation

14.00 - 15.45 Individuelles Coaching*

18.00 - 19.00 Vortrag: Ein glückliches Leben durch gesunden Schlaf

*individuelle Coachings: inkl. 3D Rückenscan (Wirbel-Scanner) und individuellem Schlaf-Manual | Terminvereinbarung im STOCK DIAMOND SPA - Dauer 45 min. : € 90,-



UNSER ANGEBOT

4 Übernachtungen inklusive
Wellness - Verwöhnpension,
allen Stock Inklusivleistungen,
dem Wochenprogramm und
allen Einheiten.

ab € 960,- KDZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar,
Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort
6292 Finkenberglage 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
e: urlaub@stock.at
w: stock.at