

DIE URKRAFT DES GESUNDEN SCHLAFES

27. - 30.09.2020 mit DIRK GÜNTHER

für Fortgeschrittene und Interessierte

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, 27.09.2020

19.00 Come together und Einführung: ENS®-System
in der Kaminlounge

Mo, 28.09.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Rücken- und Nackenschmerzen bereits am
Morgen lindern“
14.00 - 15.00 Individuelles Coaching*
16.00 - 17.30 Vortrag: Mehr Kraft für den Tag durch schmerzfreien Schlaf

Di, 29.09.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Natürlich geführte Atmung - Räume schaffen“
14.00 - 15.45 Individuelles Coaching*
16.00 - 17.30 Vortrag: Schlaf und Ernährung - Wie Sie durch die
Ernährung den Schlaf fördern

Mi, 30.09.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Den Tag begrüßen“ - mehr als eine Meditation
14.00 - 15.45 Individuelles Coaching*
18.00 - 19.00 Vortrag: Stopp dem Gedankenkarussell!

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



UNSER ANGEBOT

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

ab € 1000,- 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 Finkenberg 142
Zillertal / A

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