



BILDUNGSKADEMIE  
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

## Stress abbauen - Energien aufbauen in Südtirol

### Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen im Vergleich zu den EU-Nachbarländern

Anreise ist am Sonntag, 16. Oktober 2022, Abreise am Samstag, 22. Oktober 2022.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 18.30 Uhr im Restaurant statt.



Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem Körper lasten. Stress fühlt sich nicht nur unangenehm an. Stress kann auch krank machen. Eine probate Methode der Stressbewältigung ist das Yoga. Das Yoga versteht Gesundheit als eine wichtige Grundlage für ein zufriedenes Leben und sieht vor, dass wir für unsere Gesundheit eigene Verantwortung tragen und dass jede Person das Potential hat, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Konkret wird das Wochenseminar folgende Themen behandeln: Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Atmung, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, die Bedeutung von Yoga und Meditation bei der Stressbewältigung und Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag. Es finden seminarbegleitende Exkursionen in die Umgebung statt.

#### Unterkunft:

##### Hotel Edelweiß

Schlinig 23 - 39024 Schlinig / Mals (BZ)

Tel: +39 0473 831441

Mail: [info@schlinig.it](mailto:info@schlinig.it)

Das familiengeführte Ökohotel Edelweiß, gelegen im Bergdorf Schlinig bei Mals im Vinschgau, ist umgeben von der herrlichen Gletscherwelt der Ortlergruppe, fern vom Alltagstrubel und weit weg von aller Hektik. Die Zimmer verfügen über einen Balkon mit herrlichem Blick in die faszinierende Bergwelt des Sesvenngebietes. Der Preis beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein dreigängiges Abendmenü mit Salatbuffet.



#### Gut zu wissen:

Sie können für 15,00 Euro pro Tag und Person den gesamten Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Dampfbad, Kneippbecken und Solarium in dem Nachbarhotel "Hotel Alpenschlössl" benutzen. Das Hotel ist nur 10 Meter von unserem entfernt.

#### Anreise:

Die Anreise in den Vinschgau führt über einige der schönsten Alpenpässe.

Aus Deutschland und Österreich gelangen Sie über den Reschenpass oder über den Brennerpass in den Vinschgau und nach Schlinig.

#### Weitere Informationen:

<https://www.schlinig.it/de/unsere-hotel/>