



## **NOCK BALANCE – Dein Weg zu mehr Lebensenergie**

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Möchtest du deine Lebensenergie verbessern? Deine innere Balance finden und dich aus der Stressfalle befreien?

Mit diesem Wohlfühl-Seminar machst du ein für allemal Schluss mit chronischer Müdigkeit und Lustlosigkeit.

Claudia Strobl Weltcup-Siegerin Ski alpin, zeigt dir den Weg zu deinen inneren Energiequellen und unterstützt dich dabei, deine Leistungsfähigkeit entscheidend zu steigern. Du generierst nachhaltige Gelassenheit und lässt den Flow deines Lebens neu erwachen.

In diesem Seminar erhältst du wertvolle Tipps und Übungen, die leicht in deinen Alltag integrierbar sind und dich dabei unterstützen, ein gesundes Leben in Balance zu führen.

Was du lernst und mit nach Hause nimmst:

- Wie du dich wirkungsvoll entspannst, dein allgegenwärtiges „Kopf-Kino“ abschaltest und trotz der täglich hohen Anforderungen gelassen in deiner Mitte bleibst.
- Wie du dir deinen „inneren Schweinehund“ zum Verbündeten machst, so dass er dich bei der Umsetzung deiner Vorhaben nicht sabotiert sondern unterstützt.
- Wie du achtsam mit Körper, Geist und Gefühlen umgehst und so deine Impulse bewusst wahrnimmst, um deine Potenziale optimal zu nutzen.
- Wie du mit gesundem Bewegungstraining deine Energie und Leistungsfähigkeit nachhaltig steigert.
- Du fühlst dich nach diesem Kurzurlaub sichtlich vitaler, ausgeglichener und bist erholter, energiegeladener und voller Lebensfreude.

**Beschenke dich selbst – weil du es dir wert bist! Du kannst nur gewinnen!**

Claudia Strobl war Leistungssportlerin im Österreichischen Nationalteam Ski alpin, Weltcup-Siegerin und Olympia-Sportlerin.

In diesem Seminar teilt die Expertin für mentale, emotionale und körperliche Fitness ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse, und mentale Strategien aus ihrer „Lebensschule Spitzensport“ mit Menschen, die ihr Leben und ihre Gesundheit selbst-bewusst verbessern und gestalten wollen.

[www.claudistrobl.com](http://www.claudistrobl.com)



**Programm:**

Freitag, 23.03.2018:

Ankommen, entspannen und genießen

20.00-20.45 Abends **Kick-Off Impuls Vortrag**

21.00-22.00 **Bewusstseins-Abendwanderung** (wir genießen die frische und würzige Luft der Nockberge – bitte gutes Schuhwerk und warme Kleidung mitbringen)

Samstag, 24.03.2018:

09.00-13:30 **Seminar** (je nach Witterung auch im Freien)

12:30-13:30 Mittagspause

13.30-17:00 **Seminar** (je nach Witterung auch im Freien)

ab 17 Uhr Zeit für Wellness

Sonntag, 25.03.2018:

optional ein Tag Auszeit für sich selbst im Hotel, Wellness, Thermen-Relax oder Skivergnügen in den Nockbergen

Freue dich auf einen außergewöhnlichen Kurzurlaub, an einem außergewöhnlichen Ort, mit einzigartigen Menschen und einem wohltuenden Programm für deinen Körper und Geist.

**Investition in deine Gesundheit:**

**Nock Balance - Wohlfühl-Seminar vom 23.-24. März 2018 € 290,--**

Anmeldeschluss: 12.März 2018

Anfragen bitte unter: [info@claudiastrobl.com](mailto:info@claudiastrobl.com)

**Seminarpauschale für Externe Gäste:**

Bei Übernachtung in einer Unterkunft der Region kommen günstige € 38,-- Tagungspauschale im Seminarhotel hinzu. Diese ist direkt im Hotel Felsenhof zu bezahlen.

**Exklusives Angebot:**

[Nock Balance - Wohlfühlseminar](#)

[inkl. Hotel Felsenhof\\*\\*\\*\\* Geniesser-Halbpension](#)