

DIE URKRAFT DES GESUNDEN SCHLAFES

28.06. - 01.07.2020 mit DIRK GÜNTHER

für Einsteiger

STOCK 
feeling

**STOCK
HIT
WOCHE**

Entdecken Sie Ihre persönliche Superkraft: gesunder Schlaf.

Kaum ein Phänomen gibt der Wissenschaft so viele Rätsel auf wie der Schlaf. Wie viele Stunden sollen es denn nun sein? Welche ist die beste Schlafposition? Und wie wirkt sich Schlaf auf unsere Performance im Job und im Alltag aus?

Dirk Günther ist Unternehmer, Schlafberater, Schlafcoach und Mentaltrainer. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit der Kunst des richtigen Schlafens. Und er hat dabei atemberaubende Erkenntnisse gewonnen, die er an fünf Tagen mit Ihnen teilt. Tauchen Sie mit ihm ein in die Welt des Schlafens und lernen Sie, wie man es richtig macht. Schließlich verbringen Sie im Leben mehr als 25 Jahre damit. Dirk Günther präsentiert auf spannende Art seinen allumfassenden Ansatz, der weit über die Grenzen des Themas Schlaf hinausgeht. Steigern Sie Ihre Schlafqualität dauerhaft.



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.

So, 28.06.2020

19.00 Come together und Einführung: ENS®-System im Energieraum

Mo, 29.06.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Stress zähmen durch mini-moves am Tag“
 14.00 - 15.00 Individuelles Coaching*
 16.00 - 17.30 Vortrag: Was macht einen gesunden Schlaf aus?

Di, 30.06.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Natürlich geführte Atmung - Räume schaffen“
 14.00 - 15.00 Individuelles Coaching*
 16.00 - 17.30 Vortrag: Schlaf - Bewegung - Ernährung
 Ursachenlösung statt Symptombekämpfung

Mi, 01.07.2020

08.00 - 09.00 Übung: „Den Tag begrüßen“ - mehr als eine Meditation
 14.00 - 15.00 Individuelles Coaching*
 16.00 - 17.00 Vortrag: Wege zur inneren Balance

*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 Finkenbergl 142
 Zillertal / A

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