# MIND fit Ruhpolding

JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!

# 20. - 24.11.2024





## Die Reise zu Dir selbst

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderung. Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Die Frage ist, wie gehen wir mit Situationen um. Was tut Dir gut? Was willst Du? Was willst Du nicht oder nicht mehr?! Wie schafft Du Dir Inseln im Alltag? Mach Dich körperlich und mental fit. Fit sein bedeutet mehr als nur gesund.
In diesen Tagen hast Du Gelegenheit, Dich ganz mit Dir selbst zu beschäftigen. Betrachte Situationen aus anderen Blickwinkeln, erfahre Wissenswertes über zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, aktiviere Ressourcen und finde den Zugang zur Bewegung als Kraftquelle.

Für Deine mentale und körperliche Coaching Zeit habe ich etwas Besonderes und Anderes ausgewählt. Es geht in meine Heimat Ruhpolding auf den Labenbachhof. In mitten wunderschöner Natur lässt Du den Alltag hinter Dir. Besinne Dich auf das Wesentliche. Was brauchst Du wirklich? Back to basics.

Einfach sein, ohne Ablenkung. Weg von der ständigen Erreichbarkeit hin zur Achtsamkeit. Es muss nicht gleich das Kloster oder die einsame Berghütte sein. Aber wir wollen bewusst die mediale Welt hinter uns lassen. „Abschalten“, die Natur genießen und die mentalen und körperlichen Impulse wirken lassen.

**Mental FIT Paket**

- 5 x moderate Fitnesseinheiten (tägl.60 Min.)
- Mindset Coaching in der Gruppe (Täglich ca. 1 - 2 Stunden)
- Gemeinsame Wanderung / Spaziergang
- Preis: 520,- €

**Buchung:**

**Paket:** info@johannafellner.de

**Unterkunft:** info@labenbachhof.de

# MIND fit Ruhpolding
# 31.07. - 04.08.2024

JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!





## Deine Reise zu klarer Kommunikation beginnt hier!

Hast Du schon einmal erlebt, dass Deine Worte völlig anders ankamen als Du es beabsichtigt hattest?

Kommunikation ist eine Kunst, die jeder meistern kann und ich lade Dich herzlich ein, gemeinsam auf eine Reise zur Klarheit in der Kommunikation zu gehen.

Ich biete Dir eine einzigartige Gelegenheit, die Grundlagen guter Kommunikation zu erlernen und Deine Fähigkeiten zu vertiefen.

In diesem intensiven Workshop wirst Du nicht nur die Macht der Worte, sondern auch die Kraft der nonverbalen Kommunikation entdecken. Denn wir kommunizieren zu 70 % über unseren Körper - lerne, Deine Körpersprache bewusst einzusetzen.

Erfahre, wie Du mit verschiedenen Persönlichkeitstypen umgehen kannst und integriere diese Fähigkeiten in alle Lebensbereiche - sei es im Beruf, in der Freizeit, in Beziehungen oder innerhalb Deiner Familie.

Aber nicht nur die Kommunikation mit anderen ist entscheidend - auch die Kommunikation mit sich selbst spielt eine bedeutende Rolle. Wie nett bist Du zu Dir selbst? Wie sind Deine Selbstgespräche? Lerne, Deine inneren Dialoge zu managen und Gedankenkreisel zu stoppen.

# MIND fit Ruhpolding
# 31.07. - 04.08.2024

JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!





Diese Fähigkeiten werden nicht nur Deine Beziehungen zu anderen, sondern auch Dein Verhältnis zu Dir selbst nachhaltig verbessern. Neben vielen Lernerfahrungen bietet dieser Workshop auch eine wertvolle Auszeit für Dich.

Nutze die Gelegenheit zum Digital Detox, entfliehe dem Hamsterrad des Alltags und tauche ein in die erholsame Natur, die diesen Ort umgibt. Sei bereit für eine Reise, die nicht nur Deine Kommunikationsfähigkeiten transformieren wird, sondern auch zu einem tieferen Verständnis für Dich selbst und Deine Mitmenschen führen kann.

Melde Dich jetzt an und sichere Dir Deinen Platz für eine Woche voller Erkenntnisse, Austausch und persönlichem Wachstum. Ich freue mich darauf, Dich auf dieser Reise zu begleiten und gemeinsam die Welt zur klaren Kommunikation zu erkunden.

Mit freundlichen Grüßen Johanna, Spezialistin für Klarheit in der Kommunikation.

**Mindset Paket**

- 5 x moderate Fitnesseinheiten (tägl.60 Min.)
- Mindset Coaching in der Gruppe (Täglich ca. 1 - 2 Stunden)
- gemeinsame Aktivität (Optional)
- Frühbucher Preis: 520,- €

**Buchung:**

**Paket:** info@johannafellner.de

**Unterkunft:** info@labenbachhof.de

# Unsere Unterkunft

Labenbachhof
Freizeit • Seminare • Veranstaltungen





## Der Labenbachhof Ruhpolding

Idyllisch gelegen am Fuße des Rauschbergs inmitten wunderschöner Natur erwartet Dich der Labenbachhof. Back to Basics lautet das Motto. Es braucht nicht viel zum Glücklichen. Buche Deinen Aufenthalt im Labenbachhof zum Eventzeitraum.

**Preise je nach Kategorie:**
Wähle zwischen Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer, Etagendusche, Kombi-Zimmer. Je nachdem, ob Du alleine anreist, zu zweit oder in einer Gruppe gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Gerne kannst Du Deinen Aufenthalt verlängern und früher oder später an-bzw. abreisen. So hast Du die Möglichkeit, Deine Ich-Zeit und Ruhpolding noch etwas länger zu genießen.

- **Einzelzimmer** mit **Vollpension** (Frühstück, Mittag, Abendessen inkl. Quellwasser) und einem eigenen Bad kostet **87,50 € pro Nacht**. Mittwoch - Sonntag also **350,- €.**
- **Komizimmer** mit **Vollpension** geteiltem Bad (2 Zi teilen sich ein Bad) kostet **84,50 € pro Nacht,** pro Zimmer. Also Mittwoch - Sonntag **338,- €**
- **Doppel-Mehrbettzimmer auf Anfrage**
- zzgl. Kurabgabe 1,50 € pro Person pro Nacht.

**Wann:** 31.07. - 04.08.2024
20.11. - 24.11.2024

**Ort:** Labenbachhof
Froschsee 7
83324 Ruhpolding

**Info:** www.labenbachhof.de
**Buchung:** info@labenbachhof.de

# MIND Coaching / Fitness / Natur

JOHANNA FELLNER
Body & Mind Coach
Lebe ein bewegtes Leben!







## Beispiel Programm

(Änderungen vorbehalten, Themen variieren)

**Mittwoch**
Anreise
16.00 Uhr Willkommen & Überblick

16.30 - 17.30 Uhr Bewegungseinheit
„Gesunder Rücken“

18.15 Uhr Gemeinsames Abendessen

**Donnerstag**
09.30 - 10.30 Uhr NATURALFLOW® Faszientraining
11.00 - 12.15 Uhr Mind Coaching Einheit

12.15 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Achtsamkeitsspaziergang / Wanderung

18.15 Uhr Gemeinsames Abendessen

**Freitag**

Me-Time

12.15 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr - 16.00 Uhr Yoga ohne Om
18.15 Uhr Mind Coaching Einheit
18.15 Uhr Abendessen

**Samstag**
09.30 - 10.30 Uhr Soul Stretch
11.00 - 12.15 Uhr Mind Coaching Einheit
12.15 Uhr Mittagessen

Me-Time
18.15 Uhr Abendessen

**Sonntag**
9.30 - 10.30 Uhr NATURALFLOW® meets Yoga ohne Om, Tiefenentspannung
10.30 - 11.00 Uhr Check out
11.00 - 12.15 Uhr Mind Coaching Einheit
12.15 Uhr Mittagessen, danach Abreise