

Neu: Individuelle Coachings im Biohotel Schlossgut Oberambach, Oberbayern

Achtsamkeits-Upgrade für den Kurzurlaub



Raus aus dem Alltag, rein ins Grüne und einmal komplett runterfahren: Im Schlossgut Oberambach lässt sich Stress zwischen Wald und Wiesen vergessen. Die beruhigende Energie des nahen Starnberger Sees und der umliegenden Natur bildet den Rahmen für eine Auszeit mit Mehrwert. Weil die Erholung nach dem (Kurz-)Urlaub oftmals nicht lang anhält, gibt es an dem oberbayerischen Kraftort ein neues Angebot für mehr „Selbst-

bewusst-sein“. Emotions- und Leistungscoach Ricarda Baldauf begleitet Gäste individuell mittels mentaler Strategien und emotionaler Ressourcen auf ihrer Reise zu mehr innerer Ruhe und gestärkter Resilienz. Von 19. bis 22. Mai sowie von 15. bis 18. September 2023 ist das Package „Kommen Sie in Ihre Kraft“ ab 639 €/Pers. buchbar. Inbegriffen sind jeweils drei Übernachtungen mit Frühstück im Biohotel Schlossgut Oberambach, drei bzw. sechs (gegen Aufpreis) einstündige Coaching-Sessions sowie die Nutzung von Sauna, Dampfbad und den Relax-Räumen. Infos und Buchung unter www.schlossgut.de

Foto (download): Im Schlossgut Oberambach am Starnberger See begeben sich Gäste bei individuellen Coachings auf den Weg zur inneren Ruhe. Bildnachweis: Biohotel Schlossgut Oberambach/Robert Kittel

Mehr vom Urlaub dank gestärkter Resilienz

Ziel der Achtsamkeits-Coachings im Schlossgut Oberambach südlich von München ist es, inneres Gleichgewicht zu erreichen und das eigene Potenzial auf allen Ebenen zu entfalten. Teilnehmer sollen lernen, sich bereits in kurzen Alltagspausen aus eigener Kraft wieder in den Zustand innerer Ruhe zu bringen. Dabei kommt ein individuelles Zusammenspiel aus inspirierenden Impulsen, strukturierter Reflexion und wirkungsvoller Umsetzung zum Einsatz. Die Lage des oberbayerischen Biohotels mitten im Grünen am Starnberger See sowie das Credo von Gastgeberfamilie Schwabe, im Einklang mit der Natur zu leben, bilden ideale Voraussetzungen für die Coachings von Ricarda Baldauf. Die studierte Gesundheits- und zertifizierte Projektmanagerin stützt ihre Sessions auf Neuroforschung und Emotionspsychologie: „Ich glaube an ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden durch die Wiederherstellung unseres natürlichen Gleichgewichts.“

Pressekontakt

Tom Carlos Kupfer

+49 8807 21490-14

tc.kupfer@hermann-meier.de

Sarah Stelzl

+49 8807 21490-20

sarah.stelzl@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de