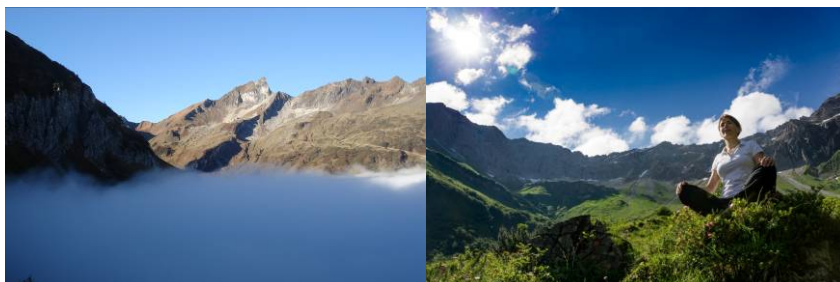


# Bergerlebnis mit Unterstützung der Gesundheitskassen mit Yoga & Bergwandern



## Stärkung für den Alltag durch aktive Erholung und Entspannung

Die alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit bringen die Menschen oft an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Um diesen Ansprüchen gerecht werden zu können, ist es wichtig sich Freiräume für Erholung und Entspannung zu schaffen. Die Verbindung der entspannenden Aspekte des Yoga und dem bewussten Bewegen in der Natur, ohne dass der Leistungsgedanke in den Vordergrund tritt, fördert die Widerstandsfähigkeit und erhöht die Vitalität und Lebensfreude.

**Zielgruppe** Gesundheits- und naturbewusste Gäste, die sich während des Urlaubaufenthalts ganzheitlich an Körper – Geist – Seele erholen wollen.

**Zeitraumen** 3 ½ Tage

**Inhalte** In den 3 ½ Tagen lernen die Teilnehmer die wichtigen Aspekte von Entspannung – Balance – Stärkung kennen, um mit vorhandenem Stress besser umgehen zu können. Durch die besondere Kombination von Yoga & Naturerlebnis erhalten diese 3 Aspekte noch eine deutliche Verstärkung. Vorträge informieren und sensibilisieren die Teilnehmer über Stressprävention und Selbstmanagement. Konkrete praxisnahe „Anti-Stress-Tipps“ unterstützen die Teilnehmer zudem für ihren nachfolgenden Alltag.

**Leistungen durch BERGVISION** 8 x Yogapraxis a 90 Minuten inkl. Impulsreferaten  
3 x Bergwandern & Yoga  
Teilnehmerunterlagen

<b>Rahmenbedingungen</b>	
Veranstaltungsort	87541 Bad Hindelang / OT Hinterstein – direkt am Eingang zum Naturschutzgebiet
Unterbringung	Sehr gerne erhalten Sie Vorschläge von uns oder unter <a href="http://www.badhindelang.de">www.badhindelang.de</a>
Kosten	275 € je Teilnehmer (davon max. bezuschußbarer Anteil der Gesundheitskassen: 150 €)
Bezuschussung als Präventivmaßnahme	Es handelt sich um ein Präventivangebot nach § 20 Abs. 1 SGB V und ist daher von den Krankenkassen bezuschussungsfähig. Die Höhe der Zuschussung sollte der Versicherte mit seiner Krankenkasse abklären, da dies nicht einheitlich geregelt ist.
Gruppengröße	Mindestens 6 - maximal 10 Teilnehmer
Ausrüstung	Keine
Voraussetzungen Teilnehmer	Yogakenntnisse sind nicht erforderlich Ausdauer für 5-stündige Bergwanderung sollte vorhanden sein
Informationen und Anmeldung	BERGVISION® – Ludwig Stockinger – D-87541 Bad Hindelang Talstraße 36 – Tel. 0176 5610 2174 – email <a href="mailto:info@bergvision.de">info@bergvision.de</a>