



# PB Reisen

*Manufaktur für Seminar-, Life-Style-,  
Präventions- & Medical Wellness Reisen*

Die Gestaltung individueller Seminar-,  
Life-Style-, Präventions- und Medical Wellness  
Reisen entsteht bei uns durch Begeisterung,  
Kompetenz und mit dem Gespür für das Besondere.  
Mit unserem Service möchten wir Ihnen  
das Außergewöhnliche zeigen.

Wir entwickeln keine durchschnittlichen  
Reisepakete, bei uns haben Sie einen persönlichen  
Ansprechpartner der sich um alles kümmert und der  
selbstverständlich ein Spezialist für Reisevisionen  
und -inspirationen ist.





## ***Unsere Bildungsreisen für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit!***

Die Lebensweise vieler ist geprägt von Termindruck, Leistungsdruck und Überstunden. Kommen noch mangelnde Mitspracherechte, fehlende Perspektiven und Angst vor Arbeitsplatzverlust hinzu, hat dies häufige Folgen wie Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Süchte, Depressionen, Burnout, etc. ..

Um diesem „Hamsterrad“ zu entkommen und erste Schritte zu mehr Lebensqualität & neuen Perspektiven zu gehen, bieten wir Ihnen eine Auszeit in Form unseres „ER\_Trainings“ in Kombination mit einem Medical Wellness Urlaub begleitet von einem erfahrenen Team an.

Verbinden Sie Ihre Erholung mit einem besonderen Erlebnis zum Beispiel

### **Seminar & Wellness in Kroatien** **Freizeit für Körper, Geist & Seele**

#### **Romantisches Flair & nostalgisches Ambiente vom 16. bis 23.Juni 2012**

Kroatien ist ein Paradies für Wasserratten  
und historisches Kulturerbe zugleich.  
*Rund 1200 Inseln versammeln sich im kristallklaren  
Wasser der Küste Kroatiens. Die einzigartige historische  
und kulturelle Vergangenheit macht es mit seinen zahlreichen  
schönen Städten zu einem beliebten Reiseziel.*





## ***Falkensteiner Hotel Therapia\*\*\*\****

*Mondäner Charme eines Grand Hotel*

Es liegt direkt über dem Meer malerisch eingebettet in die Hügel Crikvenicas. Schon der morgendliche Ausblick von der Frühstücksterrasse ist Wellness für die Seele. Dazu kommt der unnach ahmliche Charme eines mondänen »Grand Hotels« im Jugendstil. Hier können Sie die ewige Faszination des Mittelmeeres sozusagen aus der ersten Reihe erleben. Ihnen zu Füßen liegt nur 150 m weit entfernt der Sandstrand. An der felsigen Küste Kroatiens übrigens eine Seltenheit! Das schlossähnliche Hotel aus der k. und k.-Zeit steht heute unter Denkmalschutz und besticht durch seine Eleganz und Tradition. Erleben Sie ein Komforthotel mit eleganter Architektur und stilvollem Interieur. Es stammt aus der Zeit der österreichisch-ungarischen Monarchie und hat ein ganz besonderes Ambiente. 4 Etagen, 2 Lifts. W-Lan in der Lobby (ohne Gebühr), Internetterminal (gegen Gebühr). Hauptrestaurant, à-la-Carte Restaurant, 2 Apéritifbars, Poolbar. Weitläufige Sonnenterrasse mit Pool und integriertem Kinderpool. Liegen und Sonnenschirme am Pool (nach Verfügbarkeit) ohne Gebühr.



Weitere Beschreibungen und Informationen finden Sie unter:  
<http://www.falkensteiner.com/de/hotel/therapia>





## ***Anti-Stress-Energie-Ressourcen-Training mit Medical Wellness Urlaub für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit contra Stress & Burnout*** (nach Horst Grässlin)

### **Erlauben Sie sich eine Auszeit für Sie ganz persönlich um:**

- Abstand zu gewinnen,
- neue Energie zu tanken und
- mit gleichgesinnten die Schönheit Kroatiens zu entdecken,
- dabei neue Perspektiven für die Zukunft entwickeln und dies mit einem außergewöhnlichen und erfolgreichen Medical Wellness-Programm zu verbinden.

Ziel ist, für Sie persönlich zu erfahren

Woher bekomme ich die Energie für die Herausforderungen im (Berufs) Alltag?

### ***Was dürfen Sie von dieser Seminarreise erwarten?***

- Sie finden wieder IHRE persönliche BALANCE und Sicherheit in veränderten Situationen
- Sie erfahren wie IHRE Gedanken, Gefühle und Beurteilung IHR Verhalten/ Ihr ErLeben beeinflussen Sie lernen wieder zu Ihrer Lebensfreude zu finden.
- Erleben Sie im Hier und JETZT zu sein
- Sie werden lernen, Ihren Blick wieder nach INNEN zu richten - und Ihre Selbstwahrnehmung entwickeln
- Sie lernen IHRE Stressoren erkennen und VERÄNDERN
- Sie lernen Ihre persönlichen Grenzen & die Ihres Gegenüber rechtzeitig zu anerkennen und sinnvoll mit ihnen umzugehen Sie erlernen persönliches Stress - und Körpermanagement
- Sie lernen Entspannungstechniken für IHREN Alltag
- Sie erfahren innere Balance und Entspannung an sich selbst
- Sie erlernen individuelle Maßnahmen für die Umsetzung in IHREM Alltag





## **Die Seminarinhalte**

- Stress, was ist das?
- Zusammenhänge von Veränderungsprozessen und Burnout
- Stress als Vorstufe zum Burnout
- das vegetative Nervensystem, Hormone und ihre Wirkung
- Stress- und Burnout-Symptome zu unterscheiden
- Wertesysteme und Burnout
- Eigenwahrnehmung zur Prophylaxe
- Prävention
- Strategien entwickeln und einüben
- Veränderung hinderlicher Glaubenssätze
- Anti-Stress-Techniken lernen und anwenden
- Anti-Stresstechniken im Arbeitsalltag
- Atemtechniken zur Entspannung
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Naturerlebnisse u.v.m.

## **Und wo bleibe ich?**

In der heutigen Zeit sind viele einer enormen Belastung ausgesetzt, die meist noch mit eigenen Ansprüchen nach Perfektion gekoppelt wird. Sie fühlen sich zunehmend ausgelaugt, gestresst und haben wenig Aussicht auf Veränderung.

Doch das muss so nicht sein. Wir zeigen, wie es anders geht.

Unsere Stärke ist die Praxis. Nachvollziehbar lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie aus Stress und körperlich-seelisch angespannten Situationen wieder herausfinden. Das Bewusst-Werden hilft Ihnen, aus Ihrem gesamten persönlichen Potenzial wieder Mut und Kraft zu schöpfen und individuelles Wachstum weiterhin zu ermöglichen.

Unser Seminar vermittelt Ihnen neben den Grundlagen zum Anti-Stress-Training, individuelle Möglichkeiten, mit Ihrer jeweiligen Situation umzugehen.

Wir entwickeln mit Ihnen Strategien zur Veränderung und zeigen Wege auf, wie Sie Ihre Situation verbessern können.

Und Sie erlernen in unserem Seminar „einfache und wirkungsvolle Werkzeuge zur Selbsthilfe“ für den Alltag, die von Ihnen sofort umgesetzt werden können.





## ***Die Seminarziele***

**Sie ...**

- erleben, im Hier und Jetzt zu sein
- richten Ihren Blick wieder nach INNEN, um Ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren
- erfahren, wie Ihre Gedanken, Gefühle und Beurteilungen Ihr Verhalten und (Er-)Leben beeinflussen
  
- lernen, Ihre Stressoren zu erkennen und zu verändern
- eignen sich Ihr individuelles Stress- und Körpermanagement an
- lernen, Ihre persönlichen Grenzen und die Ihres Gegenübers rechtzeitig zu erkennen und sinnvoll mit ihnen umzugehen
  
- erfahren innere Balance und Entspannung an sich selbst
- gewinnen Sicherheit in veränderten Situationen
- finden wieder zu Ihrer Lebensfreude

erlernen individuelle Maßnahmen für die Umsetzung in Ihrem Alltag.

***Buchen Sie Ihren  
traumhaften Seminarurlaub  
für mehr  
Lebensfreude und Leistungsfähigkeit!***





## ***Ihre Leistungsinhalte pro Person***

- Charterflug ab Frankfurt mit CONDOR inkl.anwendb.Flughafengebühren, Steuern etc.
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im Einzelzimmer FALKENSTEINER HOTEL THERAPIA\*\*\*\* in Crikvenica
- CoffeeBreak „Falky“ täglich vom 2.-6. Tag Kaffee, Tee, Milch, Stilles Wasser , Mineralwasser , 3 Arten von Säfte , 3 Stück von Canapés, (Canapé Roastbeef mit Cornichons , geräucherter Lachs mit Kapern und Meerrettich, Camembert mit Nüssen)
- Begrüßungs-Drink
- Persönlicher Reise-Concierge (Weil wir wissen, daß Kleinigkeiten den großen Unterschied ausmachen, gibt es bei uns den persönlichen Concierge-Service; er unterstützt Sie Vor-Ort, damit Sie sich schnell Willkommen und Wohl fühlen. Am Zielflughafen werden Sie von Ihrem Concierge in Empfang genommen, zu Ihrem Transferbus gebracht, im Hotel bespricht er mit Ihnen bei einem Begrüßungs-Drink den weiteren Reiseablauf unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und des Reiseablaufes).
- Individuelle Airporttransfers im Minibus
- Benutzung des Innen- und Aussenpools, des Wellnessbereiches mit finnischer und türkischer Sauna, Whirlpool, Relaxzone und Fitnessraum (nach Verfügbarkeit)
- Bademantel während des Aufenthaltes
- ANTISTRESS-ENERGIE-RESSOURCEN-TRAINING (Die Horst Grässlin Methode) wie beschrieben,ca. 6 Stunden pro Tag, sodass genügend Zeit für Erholung, Einzelgespräche und Medical Wellness bleibt (fakultatives „Wellness & Spa Menue“ vorhanden, fragen Sie uns!)
- Reisepreis-Sicherungsschein gem. § 651

## ***Ihre Investition in die persönliche Entwicklung***

**€ 2.454,- € pro Person**

**Mindestteilnehmerzahl 10 Personen**

**Maximalteilnehmerzahl 15 Personen**

## ***Ihre persönliche & individuelle Reise-Manufaktur***

PB Reisen \* Inhaber Peter Bradtke \* Wöstefeld 8 \* D-49090 Osnabrück

Fon: 0541-40703074 \* Mail: [info@pb-reisen.com](mailto:info@pb-reisen.com) \* Web: [www.pb-reisen.com](http://www.pb-reisen.com)