



HIKINGDAYS

Coaching & Beratung & Natur

ENERGIETANKSTELLE Berghotel Rudolfshütte

Profitiere mit der **HIKINGDAYS Energietankstelle** aus der einzigartigen Mischung aus Seminar, Relaxen und Urlaub und lerne alltagstaugliche Instrumente, Rituale und Strategien kennen, die der Erhaltung und Regeneration Deines persönlichen Energie-Potentials dienen!



Ziel der HIKINGDAYS Energietankstelle

Ziel der Energietankstelle ist es, Dich wieder in Deine eigene Kraft zu bringen und Dich dabei zu unterstützen, Deine eigene Balance (wieder) zu finden und zu stärken, Dein persönliches Wohlbefinden nachhaltig zu steigern und Deine Fähigkeit zu fördern, jeden Tag Deine persönlichen Glücksmomente neu zu schaffen!

Uns ist dabei wichtig, Dir einen „Trainingsplan“ (Mentalübungen, etc.) für den Alltag mitzugeben, also Instrumente und Methoden, um die Energie aus **HIKINGDAYS Energietankstelle** auch in dein Alltagsleben integrieren zu können!

Dein Nutzen

- Wege zur eigenen Mitte und inneren Ruhe erfahren
- Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Intuition, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Verbesserung des Stress- und Emotionsmanagements
- Erfahrungsaustausch

Bei der **HIKINGDAYS Energietankstelle** kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz, wie z.B.: Fachinputs aus Mentaltraining, Positiver Psychologie, etc., Achtsamkeits- und Intuitionstraining, Einzel- und Gruppenarbeiten, Entspannungstechniken und Konzentrationsübungen, Lachyoga, Bewegung und Naturerlebnis inmitten einer atemberaubenden Bergkulisse und vieles mehr!

Tagesablauf

- Aktives Erwachen
- täglich 3 Stunden Seminar (wenn möglich größtenteils im Freien)
- Bewegungs- und Sportprogramm
- Geselliges Zusammensein am Abend

Preis

- €399,00 pro Person und Aufenthalt im Doppelzimmer für 3 Nächte inkl. All Inclusive Light Pension bestehend aus Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und 4-gängigem Abendbuffet mit 2 Getränken pro Person
- Einzelzimmerzuschlag (auf Anfrage): € 40,00
- Verlängerungsnacht nach Verfügbarkeit € 39,00 pro Person



Anmeldung und Kontakt

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung zur **HIKINGDAYS Energietankstelle** unter info@rudolfshuette.at oder info@hikingdays.com!

Du willst die **HIKINGDAYS Energietankstelle** für Dein Unternehmen buchen? Schick uns eine Anfrage und wir erstellen Dir ein Angebot!