

# Neujahrspower

## *Mit Schwung ins neue Jahr*



**WANN:** Samstag, 23. Januar 2016 | 9.00 bis 15.30 Uhr

**WO:** **Hotel Residenz am Motzener See**  
Töpchiner Straße 4 | 15749 Mittenwalde OT Motzen | [www.hotel-residenz-motzen.de](http://www.hotel-residenz-motzen.de)

Sie genießen einen Tag aktiver Entspannung & Erholung direkt am See umgeben von Wäldern. Neben Entspannungsübungen zum Herunterfahren und Auftanken und aktiven Übungen für die körperliche Fitness, werden Sie kulinarisch verwöhnt und können die Wellness-Oase mit Schwimmbad und Sauna nutzen.  
**Ein Tag wie ein Kurzurlaub, den Sie gern verlängern können**

### WAS ERWARTET SIE AN DIESEM TAG?

**9.00 Uhr** **GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK** am Frühstückbuffet des Hauses als Start in den Tag

**ca. 10.00 Uhr** **BEGINN Workshop**

- Wie entsteht Stress & wie wirkt er auf uns?
- Die Erfolgstriade zum Fitmachen gegen Stress: Entspannung, Bewegung, Ernährung
- Entspannungstechniken zum Schnuppern: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training & Meditation
- Stressabbau mit Bewegung: Pilates/Yoga Trainerin stärkt & entspannt zugleich

**ca. 13.00 Uhr** **MITTAGESSEN** 3 Gänge Menu mit 3 Auswahlmöglichkeiten des Hauptgangs

**ca. 14.00 Uhr** **WORKSHOP**

- Waldspaziergang
- Wie setze ich gute Vorsätze um - nicht nur zu Beginn des Jahres?
- Entspannungsübung

**ca. 15.30 Uhr** **ENDE des Workshops**

Im Anschluss können Sie sich im Sauna- und Wellnessbereich des Hotels tiefer entspannen. Zudem können Sie sich im bekannten Ayurvedazentrum von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen. Bitte vereinbaren Sie dafür rechtzeitig Termine mit dem Hotel. Es gibt verschiedene Möglichkeiten für Ausflüge oder Aktivitäten in der Umgebung, z.B. eine Bootstour, Draisine fahren oder Golf spielen.



## **GUT ZU WISSEN**

Bitte tragen Sie bequeme & lockere Kleidung & bringen Sie sportliche Sachen und Schuhe mit. Wenn es das Wetter erlaubt, nutzen wir die schöne Landschaft um uns herum zum Entdecken. Bitte an Schwimmbekleidung denken, wenn Sie den Wellnessbereich genießen möchten!

## **IHRE INVESTITION IN DEN HERBST-POWER-TAG**

<b>Workshop „Neujahrspower – mit Schwung ins neue Jahr“ (Workshopinhalte, Unterlagen)</b>	<b>95,00 Euro</b>
<b>Tagungspauschale (Frühstück &amp; Mittagessen, alkoholfreie Getränke im Seminarraum)</b>	<b>37,50 Euro</b>

**Bitte geben Sie vorher an, wenn Sie unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden oder eine spezielle Ernährung benötigen. Das Hotel stellt sich entsprechend darauf ein.**

Sie erhalten für die Tagungspauschale eine separate Rechnung vom Hotel.  
Alle Preise beinhalten bereits die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen, die maximale Anzahl beträgt 14 Personen.

## **ÜBERNACHTUNG VOR ORT**

Das Hotel bietet ein passendes Angebot für Übernachtungen: wer dem Stress gern etwas länger entfliehen möchte, kann das ganze Wochenende dazu nutzen. Die Übernachtung kostet im Einzelzimmer 75 Euro, im Doppelzimmer 60 Euro pro Person, inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet.

Wegen der hohen Nachfrage, besonders an den Wochenenden, können Zimmerverfügbarkeiten leider nicht garantiert werden.

**Die Reservierung & Zahlung der Zimmer laufen direkt über das Hotel.  
Bitte buchen Sie erst das Hotel, wenn Sie die Seminarbestätigung erhalten haben unter dem Stichwort "Neujahrspower/creaconcile".**

[www.hotel-residenz-motzen.de](http://www.hotel-residenz-motzen.de)  
Telefon 033769.850



## ANMELDUNG

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Unternehmen \_\_\_\_\_ Position \_\_\_\_\_

### Rechnungsanschrift

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_ Handynummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich möchte am 23. Januar 2016 den „Neujahrspower – mit Schwung ins neue Jahr“ buchen.

Möchten Sie uns noch etwas mitteilen? Hier ist Platz dafür:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Veranstaltung „Neujahrspower – mit Schwung ins neue Jahr“ an.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Anmeldebestätigung mit Rechnung über den Workshop, die Sie bitte bis 14 Tage vor dem Termin begleichen. Die Kosten für den Veranstaltungsort (Tagungspauschale) werden vor Ort separat beglichen. Sie können bis 14 Tage vor der Veranstaltung kostenfrei schriftlich zurücktreten. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Gesamtsumme fällig. Sie können jedoch einen Ersatzteilnehmer benennen. Die Tagungspauschale ist bei Stornierung innerhalb 7 Tage vor der Veranstaltung komplett zu bezahlen.

---

Datum, Ort & Unterschrift

**Die Anmeldung können Sie per Post, per Fax oder E-Mail versenden.**

creaconcile Seminare & Events | Im Rundling 6 | 14959 Trebbin | E-Mail: [info@creaconcile.de](mailto:info@creaconcile.de) | Fax: 033731.700311

Haben Sie spezielle Anregungen und Wünsche? Möchten Sie einen solchen Tag mit einer größeren Gruppe zu einem anderen Termin durchführen? Dann zögern Sie bitte nicht, anzurufen oder eine E-Mail zu schicken:  
[info@creaconcile.de](mailto:info@creaconcile.de) | 033731-31544 | 0172-8321 501 | [www.creaconcile.de](http://www.creaconcile.de)