

# Auszeit für DICH

Mit Cathleen Lenk

20.09. - 22.09.24



*Ankommen am Kraftplatz am Achensee.*

*Für drei Tage allen Alltagstrubel vergessen. Nur Du und Deine Bedürfnisse stehen im Fokus.*

**Mit Zeit in der Natur, körperlicher Aktivität, Ausprobieren von Neuem und mit Gleichgesinnten sein in Deine Kraft, Energie und Mitte zurückkommen.**

**Cathleen Lenk** bewegt seit über 20 Jahren Menschen auf Ihrem Weg, sich wieder wohler, fitter, gesünder zu fühlen. Aus ihren zahlreichen eigenen Sport- und Lebenserfahrungen sieht sie die Person als Ganzes und geht persönlich auf sie ein. Standardisierte Pläne, Vorgaben und starre Konstrukte gibt es in ihrem Arbeitsansatz nicht. Jeder Mensch steht an seinem ganz eigenen Punkt im Leben, was gleichsam der beste Startpunkt zur Veränderung ist.

# Auszeit für DICH

Mit Cathleen Lenk

20.09. - 22.09.24

## Einheiten (einzeln buchbar)

### *Zeit in der Natur*

-> mit Wanderungen erfahren wir die Kraft der Natur, lassen frische Energie in die Körperzellen fließen, halten zur Wahrnehmung dieser Kraftquelle inne und sind präsent in diesem Moment  
-> Angebot zwei unterschiedlicher Touren an zwei Tagen, um neue Erfahrungen zu sammeln und die Vielfalt kennenzulernen  
-> **200,-** - pro Tour inkl. Führung und Achtsamkeitsübungen

### *Körperliche Aktivität:*

-> mit moderatem Bodyworkout in Kombination mit Dehnungs-, Stretching- und Atemübungen spüren wir den Körper wieder. Die Verbindung zu uns selbst wird so wieder hergestellt, woraus ein Neu-Entdecken der eigenen Kraft und Stärke möglich ist  
-> Angebot vom bewegten Start in den Tag sowie ruhigen Einheiten am frühen Abend  
-> **80,-** - pro 45min Einheit (4 Termine zur Auswahl)

### *Ausprobieren von Neuem:*

-> verschiedene Übungen mit Coachingansatz bringen viel Klarheit, was konkret an Veränderung für mehr Gelassenheit, Struktur und Gesundheit im Alltag notwendig ist. Damit es nicht beim theoretischen Ansatz bleibt, erarbeiten wir gemeinsam im Gruppenkontext erste konkrete Umsetzungsschritte. So gelingt wahrhaftige Veränderung zur Rückkehr im Alltag daheim.  
-> **150,-** - pro 120min Einheit (2 Termine zur Auswahl)

**Retreat Pauschale alle Einheiten als Package zzgl. Zimmer: 888,-**

## Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

## Zahlungsinformationen:

Die Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit die Retreat Pauschale in Höhe von 888,- auf folgendes Konto zu überweisen oder einzelne Leistungen zu buchen:

Cathleen Lenk  
Postbank Leipzig  
DE96 86010090 0306150904

## Kontakt:

cathleen.lenk@web.de

## Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at