



Was erwartet Sie während Ihres stressbefreienden Aufenthalts im Sebaldus?

Egal ob Sie mit dem Auto oder mit der Bahn nach Bad Kohlgrub kommen – auf den letzten Kilometern wird Ihnen vielleicht schon bewusst, dass Sie das Hektische zurücklassen: der letzte Umstieg am Bahnhof Murnau oder das Verlassen von Autobahn und Bundesstraße laden ein zum Rückzug.

Wir schlagen vor, Sie schalten das Handy aus und lassen Ihr Laptop zu Hause. Nehmen Sie stattdessen ein leeres Notizbuch und zwei Stifte mit, Schuhe, in denen Sie bequem in der wunderschönen Landschaft des Ammergauer Tals spazieren können und eine Portion Stress, die Sie gemächlich Stück für Stück abbauen.

In dieser Woche möchten wir Sie dabei begleiten, einer möglichen Überlastung auf die Spur zu kommen, Inventur zu machen im Ressourcen-Schrank und Augenmerk auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse zu legen.

Seminareinheiten in einer überschaubaren Gruppe, Gelegenheit zum Einzelcoaching, Bewegungsangebote sowie meditative und Entspannungs-Übungen in der Natur sowie Nachmittage zur freien Verfügung runden die Woche ab.

Das Haus Sebaldus bietet neben wunderbaren Möglichkeiten des Lernens auch die Unterkunft für begleitende Familienangehörige ohne Seminarbuchung sowie optional buchbare Wellnessanwendungen: MOORpackungen in der warmen Schwebeliege und Entspannungsmassagen mit dauerbedampften Kräuterstempeln gehören zum Antistressprogramm des Gesundheitszentrum Sebaldus. Bitte informieren Sie sich [hier](#).