

Goldenes Seehaus 2025

Gesundheitsprävention & Wellness in der Natur



Unser Angebot, Ihre goldene Zeit

Wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst Zeit für sich selbst genommen?

Dem Stress entfliehen, entschleunigen, Kraft tanken, entspannen, einen Ausgleich finden...

... Nur einige Schlagworte, die unser neues Konzept zur Gesundheitsprävention
„Goldenes Seehaus 2025“ beschreiben.

Um Ihnen mehr Zeit für sich und für Ihre Gesundheit zu ermöglichen, haben wir für Sie ein Team von
Experten engagiert.

Verbinden Sie Ihren Aufenthalt bei uns im seehaus mit einer der angebotenen Leistungen!

Auf den folgenden Seiten beschreiben unsere Partner ihre jeweiligen Angebote.

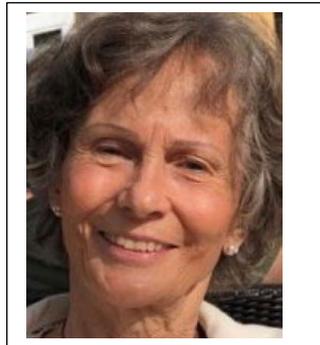
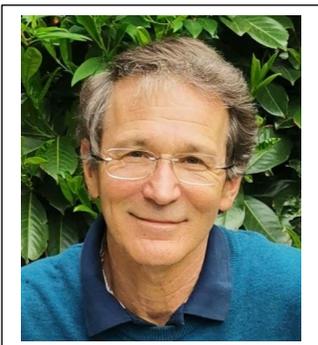
Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei uns im seehaus.
Terminabsprache und Buchung erfolgt über die jeweiligen Anbieter.



Unsere Angebote im Überblick:

- „Atmen in der Natur“ mit Peter Schaub
- „Embodying Well-Being“ mit Dr. phil. Marion von Gienanth
- „Energie plus Massage“ mit Gerlinde Gradwohl
- „Gedanken-Gänge“ mit Claudia Jung
- „Wohlfühlwandern“ mit Volker Schledorn
- „Taiji & Qigong“ mit Bernhard von Lauppert von Peharnik

Unser Kompetenz-Team:



„Atmen in der Natur“

Preis pro Stunde:

80,00€



Peter Schaub

Atemtherapeut nach Middendorf

Qigong-Lehrer TAO Zentrum Mannheim

30 Jahre Berufserfahrung

www.123-atemfrei.de

Mein Angebot:

Atmen ist lebenswichtig. Das wissen vor allem Menschen mit Atemnot oder Atemwegserkrankungen. Atmen ist jedoch weit mehr als nur Luft holen: So können wir durch Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen den Atem als spürbare Lebenskraft erfahren, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördert.

Sie erleben nicht nur, wie Ihr ganzer Körper aufatmet, sondern wie auch Ihre Gedanken und Gefühle freier werden. Erforschen Sie mit mir die vielfältigen Kräfte des Atems und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Dazu erarbeite ich mit Ihnen einen persönlich auf Sie abgestimmten Übungskatalog für die praktische Anwendung im Beruf und für zu Hause. Besonders wirkungsvoll ist das Atmen an der frischen Luft und so finden die am Wohlbefinden orientierten Atemübungen wann immer möglich am idyllischen Eiswoog-See oder im umliegenden Wald statt.

Menschen mit Asthma, COPD, Lungenemphysem etc. biete ich effektive Selbsthilfe-Atemtechniken, die zu einer Verbesserung des Atemvermögens führen.

Ihr Nutzen:

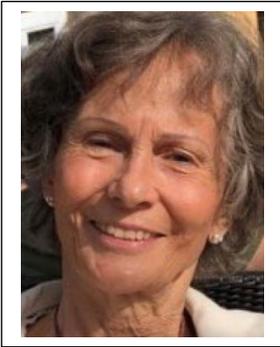
- Ein freies und erfüllendes Durchatmen
- Bei sich selbst ankommen, die Mitte finden, Selbstvertrauen gewinnen, sich wohl fühlen
- Linderung von körperlichen Beschwerden
- Einen freieren Umgang mit Ängsten, Depression, Ärger und anderen anstrengenden Gefühlen
- Loslassen und Tiefenentspannung, Kraft und Lebensfreude
- Im eigenen Körper zu Hause sein
- Mehr Stimmvolumen und Ausdruckskraft



„Embodying Well-Being“?

Preis pro Stunde:

105,00€



Dr. phil. Marion von Gienanth

Autorisierte ZAPCHEN SOMATICS Lehrerin

vier Jahrzehnte Meditationserfahrung

persönlicher Coach

Seminarleiterin

www-retreat-stauf.de

Manchmal leidet unser Wohlbefinden im Alltag und drückt sich in Niedergeschlagenheit oder Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und anderen Symptomen aus.

Mein Angebot

Meine Aufgabe ist es, Sie zu Ihrem Wohlbefinden zurückzuführen. Dafür muss ich mir nicht einmal das Problem anschauen! Sie erleben mit leichten spielerischen Übungen, was Körper spontan machen, um sich wohlfühlen.

Ich helfe Ihnen über Stimme, Atem, Bewegung auf eine neue Weise mit Emotionen umzugehen. Leichte Erdungsübungen geben Kraft und Vertrauen und lassen Ängste verschwinden. Sie können über Körper-Bewusstheit selbst bestimmen wieviel Ausstrahlung Sie haben.

Manchmal „sehe“ ich Ihre Beziehungen als inneres Bild und finde überraschende Möglichkeiten der positiven Veränderung.

Ihr Nutzen:

- Lebendigkeit und Freude
- Weniger Ängste
- Mehr Selbstbewusstheit und Ausstrahlung
- Ein Leben in mehr Harmonie und Leichtigkeit



„Massage am Eiswoog“

Preis pro Stunde:

65,00€



Gerlinde Gradwohl

Zertifizierte Beauty- und Wellness-Spezialistin

Ausbildung in Thai Yoga Massage

Sie suchen Entspannung. Sie wollen Ihre Schmerzen loswerden, wollen in jeder Hinsicht Ihr Wohlbefinden steigern?

Mein Angebot:

Harmonisierende Ganz-oder Teilkörpermassagen mit wertvollen Aromaölen.

Einfühlsame Massagen mit kräftigen Elementen zur Muskellockerung und Tiefenentspannung.

Beginnend mit einer Fußmassage. Die Dauer der Massage wird auf Ihre Wünsche abgestimmt.

Ihr Nutzen:

- Befreiung von tiefsitzenden Verspannungen und Anspannungen
- Sie kommen bei sich selbst an und genießen
- Der Einklang mit Wald, See und kulinarischen Genüssen rundet eine tief entspannende, im Körper ankommende Massage Ihre Auszeit vom Alltag ab.



„Gedanken-Gänge“

Preis pro Stunde:

105,00€



Claudia Jung

Diplom Betriebswirtin und Marktforscherin seit mehr als 25 Jahren

Dozentin an der Hochschule für Technik & Wirtschaft in Saarbrücken

Kreativ Coach und Moderatorin mit eigenem Seminar-Angebot

Unternehmensberaterin und Potenzial-Entwicklerin

Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Gesundheitsprävention

<https://jungs-gedanken-gänge.de/> und <https://jung-s.de/>

Jeder, der vor unternehmerischen oder beruflichen Entscheidungen steht weiß, dass dies oft an die Substanz geht. Das persönliche Wohlbefinden ist davon beeinträchtigt, die Gesundheit leidet.

Mein Angebot:

Um Entscheidungen fundiert vorzubereiten und zielgerichtet zu treffen, hilft es, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und den Blickwinkel zu ändern. Dazu **lädt** mein **Format** der **Gedanken-Gänge ein**.

Wir diskutieren die relevanten Themen aus Ihrem unternehmerischen oder beruflichen Kontext. Ihre Anforderungen und Aufgabenstellungen stehen im Mittelpunkt. Dabei nutzen wir die **Impulse** der **Natur** und die **Dynamik** des **Gehens**. Die Ergebnisse sind **inspirierend**, erstaunlich **effektiv** und sehr **nachhaltig**.

Themen-Schwerpunkte (im unternehmerischen oder beruflichen Kontext):

// Organisation & Strukturen → Sie haben das Gefühl Ihre Zeit reicht nie aus für Ihre To Dos?

// Mitarbeiter & Führung → Sie suchen Mitarbeitende oder wollen sich selbst neu orientieren?

// Vertrieb & Vermarktung → Sie wollen etwas auf den Weg bringen und fragen sich, wie?

// Kommunikation → Sie fragen sich, wie Sie Ihre Anliegen auf den Punkt bringen?

// Innovation & Existenzgründung → Sie wollen künftige Erfolge zuverlässig planen?

Ihr Nutzen:

- Sie verlassen die ausgetretenen Pfade und **wechseln** die **Perspektive**.
- Sie nutzen die **Impulse** der **Natur** und die **Dynamik** des **Gehens**.
- Sie kommen **sicher ans Ziel** und sorgen so nachhaltig für Ihre **Gesundheit** und Ihr **Wohlbefinden**.



„Wohlfühlwandern“

Preis pro Stunde:

60,00€



Volker Schledorn

Betriebswirt

Trainer für Stressmanagement und emotionale Intelligenz

Outdoor-Teamtrainer

Naturbegeistert, Kenner der Region und des Waldes

www.palatinascout.de

Mein Angebot:

Sehr individuelle Waldwanderungen zum Wohlfühlen mit viel Raum, um die Region und die Zusammenhänge in der Natur zu verstehen. Ich nenne das Ganze gerne „Gehwaldig entspannen“.

Das Angebot ist sehr vielfältig. Egal ob Sie als Einzelperson oder mit einer Gruppe unterwegs sind: Rufen Sie einfach an. Gerne stimmen wir eine für Sie passende Tour, oder ein Anti Stress-Coaching im wunderschönen Wald um den Eiswoog ab.

Ihr Nutzen:

Sie können sich bei einer geführten und sehr entspannten Tour ganz auf die Natur und auf sich selbst konzentrieren.

Die Sinneseindrücke des Waldes auf sich wirken lassen und einfach nur genießen. Selbstverständlich besuchen wir gemeinsam Plätze, die vielen Einheimischen unbekannt sind. Zauberhafte Plätze, die viel Ruhe ausstrahlen und die wir durch unsere respektvolle Anwesenheit nicht stören.

Ein Naturerlebnis der besonderen Art, das Ihnen im Alltag sehr hilfreich sein kann.



„Taiji & Qigong“

Preis pro Stunde:

65,00€



Bernhard Lauppert von Peharnik

Dipl. Psychologe

Trainier für Taiji und Qigong

Die Schnelligkeit im Alltag und Stress fordern einem viel ab und führen zu mannigfaltigen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig über langsame Bewegungsfolgen die Energie wieder in Fluss zu bringen.

Mein Angebot:

Durch Taiji und Qigong können Räume geöffnet werden, in denen die energetischen Kreisläufe – seien sie winzig klein oder riesengroß – wieder miteinander in Verbindung gebracht werden.

Dies zu erfahren ist ein Abenteuer und es braucht nicht viel dazu: Nur Sie selbst!

Ihr Nutzen:

- Geschärfte Selbst-Wahrnehmung
- Gelassenheit
- Ausgeglichenheit
- Innere Heiterkeit

