



Actiwell Sport- und Wellnesshotels

Burnout Präventionsreisen: Im Urlaub das Gleichgewicht wieder finden – bevor es zu spät ist.

Coaching, Entspannung, gesunde Ernährung und viel Bewegung. Das sind die vier Säulen der einwöchigen Burnout Präventionsreisen, die sorgfältig ausgewählte Partnerhotels des ActiWell-Portals zu vielen Terminen 2009 in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Unternehmen LifeB | Life Balance Consulting anbieten.

Viele Menschen erleben es Tag für Tag: Sie fühlen sich schlapp und kraftlos. Kurzum: sie sind wie "ausgebrannt", jede Anstrengung wird zu viel. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist gestört. Man hat das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Eine Burnout Präventionsreise bietet hier die optimale Verbindung von Urlaub, Wiedererlangung des Gleichgewichts und Vermeidung des Burnout-Syndroms.

„Wir freuen uns“ so ActiWell-Geschäftsführerin Antje Pflug, „dass wir wieder das renommierte Hamburger Unternehmen LifeB als kompetenten Partner für diese Reisen gewinnen konnten.“

Die Burnout Präventionsreisen sind als Klein-Gruppenreisen von sechs bis maximal zehn Personen konzipiert, und führen in landschaftlich reizvolle Regionen Deutschlands und Österreichs. Die Gäste werden von einem Burnout Coach von LifeB begleitet, der nach einem speziell entwickelten Präventions-Programm auf die nötige Balance zwischen Bewegung, Ernährung und Entspannung achtet. Die Reiseteilnehmer erhalten täglich ein Coaching, wie ein Burnout vermieden werden kann und Beratung zu gesunder Ernährung. Sie erlernen Entspannungstechniken, die sie auch im Alltag, zu Hause, im Büro oder auf einer Geschäftsreise anwenden können.

Zudem steht jede der mehr als 30 ActiWell - Präventionsreisen 2009 unter einem sportlichen Motto. Die ausgewählten Hotels bieten beste Rahmenbedingungen für Golf oder Wandern, Tennis oder Bootstouren, so dass die Teilnehmer gemeinsam mit Gleichgesinnten wieder Spaß an regelmäßiger Bewegung in ihrem oft lange vernachlässigten Lieblingssport finden können.

Mit Kosten von ca. 880 bis 1300 € pro Person bei 6 Übernachtungen/Vollpension und eigener Anreise bietet das Unternehmen ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis für eine 24 Stunden betreute Präventionsreise an.

Weitere Informationen, die genauen Reiseternine und Preise gibt es im Internet unter <http://www.actiwell-hotels.com/wellness-burnout.html> bzw. telefonisch bei ActiWell unter 040 - 6055 8788.

Pressekontakt:

ActiWell | Sport - und Wellnesshotels
Antje Pflug, Geschäftsführerin
Pfefferstraße 31
D-22143 Hamburg
presse@actiwell-hotels.com
www.actiwell-hotels.com

Unternehmensinformation ActiWell Sport- und Wellnesshotels

Aktive Reisende sind die Zielgruppe des Portals von Actiwell Sport- und Wellnesshotels. Neben der Online-Buchung von Hotelzimmern und sowie Sport- und Wellness-Reisebausteinen stehen ein hoher Informationsgehalt zu Sport- und Wellness Themen und exklusive Reiseangebote im Mittelpunkt des Portals.

Bilddownload:

www.actiwell-hotels.com/presse.html

