



PB Reisen

***Manufaktur für Seminar-, Life-Style-,
Präventions- & Medical Wellness Reisen***

Die Gestaltung individueller Seminar-,
Life-Style-, Präventions- und Medical Wellness
Reisen entsteht bei uns durch Begeisterung,
Kompetenz und mit dem Gespür für das Besondere.
Mit unserem Service möchten wir Ihnen
das Außergewöhnliche zeigen.

Wir entwickeln keine durchschnittlichen
Reisepakete, bei uns haben Sie einen persönlichen
Ansprechpartner der sich um alles kümmert und der
selbstverständlich ein Spezialist für Reisevisionen
und -inspirationen ist.





Unsere Bildungsreisen für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit!

Die Lebensweise vieler ist geprägt von Termindruck, Leistungsdruck und Überstunden. Kommen noch mangelnde Mitspracherechte, fehlende Perspektiven und Angst vor Arbeitsplatzverlust hinzu, hat dies häufige Folgen wie Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Süchte, Depressionen, Burnout, etc. ..

Um diesem „Hamsterrad“ zu entkommen und erste Schritte zu mehr Lebensqualität & neuen Perspektiven zu gehen, bieten wir Ihnen eine Auszeit in Form unseres „ER_Trainings“ in Kombination mit einem Medical Wellness Urlaub begleitet von einem erfahrenen Team an.

Verbinden Sie Ihre Erholung mit einem besonderen Erlebnis zum Beispiel

Seminar & Wellness auf Madeira Freizeit für Körper, Geist & Seele

Ihr Paradies im Atlantischen Ozean - vom 29.3. bis 05.4.2012

Man muss keine weite Reise machen, um den idealen Ferienort zu finden. Es gibt mehr als genügend Gründe, Madeira zu besuchen. Neben der atemberaubenden Landschaft dichtbewaldeter, grüner Berge bezaubert dieser Ort seine Besucher auch wegen seines durchgehend milden Klimas, wegen der Liebenswürdigkeit, mit der man empfangen wird, und wegen der Ruhe und Sicherheit, die auf dem Archipel herrscht. Es stimmt doch - das Gute liegt so nah.





Quinta Splendida Botanical Garden & Spa**+** **WOHLFÜHLEN & TRÄUME ERLEBEN AUF DER BLUMENINSEL**

Es besteht aus dem restaurierten Herrenhaus, einem modernen Hotelbereich und in die Gartenanlage integrierten Wohngebäuden. Geschützt liegt die hufeisen-förmige Ferienanlage eingebettet in einem herrlichen, ausgedehnten Botanischen Garten mit subtropischem Baumbestand und ca. 1000 außergewöhnlichen Pflanzenarten - wie geschaffen für ausgedehnte Spaziergänge. Angesichts des prachtvollen, bereits mehrfach prämierten Botanischen Gartens, in den dieses historische Landgut eingebettet ist (mit altem Baumbestand und über 1000 Pflanzenarten aus aller Welt) geraten die weiteren Vorzüge der komfortablen Ferienanlage fast in Vergessenheit: Dabei verdienen sowohl die schöne Panoramalage über dem Meer als auch die sehr gelungene Verbindung des alten Herrenhauses mit den neuen Wohngebäuden durchaus Beachtung. Die Anlage empfängt Sie auf einem gut 30.000 qm großen Areal und die heutigen Besitzer bewiesen bei der Umgestaltung des historischen Anwesens viel Gespür. Ob Feinschmecker, Naturliebhaber, Ruhesuchende oder Wellnessfreunde: Alle finden mit der Quinta Splendida eine ausgezeichnete Ferienoase. Mehrere Restaurants servieren von mediterranen Spezialitäten bis zur asiatischen Fusionsküche kulinarische Leckerbissen, am schön gelegenen Swimmingpool kann man problemlos die Zeit vergessen und hinsichtlich der Unterkünfte haben Sie die Wahl zwischen eleganten Zimmern oder Ferienwohnungen. Die Quinta Splendida besitzt Madeiras größten Spa-Bereich. Auf 1.400 qm und mit herrlichem Blick auf den Atlantik bietet er Hallenbad, Kneipptherapie, Kaltauchbecken, Whirlpool, Erlebnisdusche, Saunarium, türkisches Dampfbad sowie eine Eisgrotte.



Weitere Beschreibungen und Informationen finden Sie unter:
<http://quintasplendida.com/>





Anti-Stress-Energie-Ressourcen-Training mit Medical Wellness Urlaub für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit contra Stress & Burnout (nach Horst Grässlin)

Entspannen Sie sich an einem perfekten Rückzugsort der Natur!

Erlauben Sie sich eine Auszeit für Sie ganz persönlich um:

- Abstand zu gewinnen,
- neue Energie zu tanken und
- mit gleichgesinnten die Schönheit der Blumeninsel Madeira zu entdecken,
- dabei neue Perspektiven für die Zukunft entwickeln und dies mit einem außergewöhnlichen und erfolgreichen Medical Wellness-Programm zu verbinden.

Ziel ist, für Sie persönlich zu erfahren

Woher bekomme ich die Energie für die Herausforderungen im (Berufs) Alltag?

Was dürfen Sie von dieser Seminarreise erwarten?

- Sie finden wieder IHRE persönliche BALANCE und Sicherheit in veränderten Situationen
- Sie erfahren wie IHRE Gedanken, Gefühle und Beurteilung IHR Verhalten/ IhrErLeben beeinflussen Sie lernen wieder zu Ihrer Lebensfreude zu finden.
- Erleben Sie im Hier und JETZT zu sein
- Sie werden lernen, Ihren Blick wieder nach INNEN zu richten - und Ihre Selbstwahrnehmung entwickeln
- Sie lernen IHRE Stressoren erkennen und VERÄNDERN
- Sie lernen Ihre persönlichen Grenzen & die Ihres Gegenüber rechtzeitig zu anerkennen und sinnvoll mit ihnen umzugehen Sie erlernen persönliches Stress - und Körpermanagement
- Sie lernen Entspannungstechniken für IHREN Alltag
- Sie erfahren innere Balance und Entspannung an sich selbst
- Sie erlernen individuelle Maßnahmen für die Umsetzung in IHREM Alltag





Die Seminarinhalte

- Stress, was ist das?
- Zusammenhänge von Veränderungsprozessen und Burnout
- Stress als Vorstufe zum Burnout
- das vegetative Nervensystem, Hormone und ihre Wirkung
- Stress- und Burnout-Symptome zu unterscheiden
- Wertesysteme und Burnout
- Eigenwahrnehmung zur Prophylaxe
- Prävention
- Strategien entwickeln und einüben
- Veränderung hinderlicher Glaubenssätze
- Anti-Stress-Techniken lernen und anwenden
- Anti-Stresstechniken im Arbeitsalltag
- Atemtechniken zur Entspannung
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Naturerlebnisse u.v.m.

Und wo bleibe ich?

In der heutigen Zeit sind viele einer enormen Belastung ausgesetzt, die meist noch mit eigenen Ansprüchen nach Perfektion gekoppelt wird. Sie fühlen sich zunehmend ausgelaugt, gestresst und haben wenig Aussicht auf Veränderung.

Doch das muss so nicht sein. Wir zeigen, wie es anders geht.

Unsere Stärke ist die Praxis. Nachvollziehbar lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie aus Stress und körperlich-seelisch angespannten Situationen wieder herausfinden. Das Bewusst-Werden hilft Ihnen, aus Ihrem gesamten persönlichen Potenzial wieder Mut und Kraft zu schöpfen und individuelles Wachstum weiterhin zu ermöglichen.

Unser Seminar vermittelt Ihnen neben den Grundlagen zum Anti-Stress-Training, individuelle Möglichkeiten, mit Ihrer jeweiligen Situation umzugehen.

Wir entwickeln mit Ihnen Strategien zur Veränderung und zeigen Wege auf, wie Sie Ihre Situation verbessern können.

Und Sie erlernen in unserem Seminar „einfache und wirkungsvolle Werkzeuge zur Selbsthilfe“ für den Alltag, die von Ihnen sofort umgesetzt werden können.





Die Seminarziele

Sie ...

- erleben, im Hier und Jetzt zu sein
- richten Ihren Blick wieder nach INNEN, um Ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren
- erfahren, wie Ihre Gedanken, Gefühle und Beurteilungen Ihr Verhalten und (Er-)Leben beeinflussen

- lernen, Ihre Stressoren zu erkennen und zu verändern
- eignen sich Ihr individuelles Stress- und Körpermanagement an
- lernen, Ihre persönlichen Grenzen und die Ihres Gegenübers rechtzeitig zu erkennen und sinnvoll mit ihnen umzugehen

- erfahren innere Balance und Entspannung an sich selbst
- gewinnen Sicherheit in veränderten Situationen
- finden wieder zu Ihrer Lebensfreude

erlernen individuelle Maßnahmen für die Umsetzung in Ihrem Alltag.

***Buchen Sie Ihren
traumhaften Seminarurlaub
für mehr
Lebensfreude und Leistungsfähigkeit!***





Ihre Leistungsinhalte pro Person

- Charterflug ab München oder Frankfurt mit CONDOR inkl. anwendb. Flughafengebühren, Steuern etc.
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im Studio Typ Standard zur Alleinbenutzung im QUINTA SPLENDIDA BOTANICAL GARDEN & SPA****+ (Aufpreis für Meerblick € 70,- für 7 Nächte * Bitte bei Buchung angeben)
- Welcome Cocktail am Anreisetag
- Gruppenfotos zur Erinnerung
- 2 Welcome Kaffepausen täglich 2.-6. Tag mit Kaffee, Tee, Orangensaft, Mineralwasser, Sandwiches & Portugisisches Gebäck
- Persönlicher Reise-Concierge (Weil wir wissen, daß Kleinigkeiten den großen Unterschied ausmachen, gibt es bei uns den persönlichen Concierge-Service; er unterstützt Sie Vor-Ort, damit Sie sich schnell Willkommen und Wohl fühlen. Am Zielflughafen werden Sie von Ihrem Concierge in Empfang genommen, zu Ihrem Transferbus gebracht, im Hotel bespricht er mit Ihnen bei einem Begrüßungs-Drink den weiteren Reiseablauf unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und des Reiseablaufes).
- Individuelle Airporttransfers im Minibus
- Benutzung von Außen-Pool, Health Center (Sauna, Whirlpool, Fitnessgeräte), Tischtennis, Handtüchern, Liegen, Sonnenschutz, 5-Loch Putting Green, Internetecke
- wöchentlich geführte Tour im Botanischen Garten, Madeira Weinprobe
- Shuttle-Bus nach Funchal
- 1x Eintritt zum Spa pro Woche ab 7 Ü (Innenpool, Kneippbecken, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Erlebnisdusche, Ruhebereich, Fitnessraum, Bademantel, Slipper, Tee und Wasser)
- ANTISTRESS-ENERGIE-RESSOURCEN-TRAINING (Die Horst Grässlin Methode) wie beschrieben, ca. 6 Stunden pro Tag, sodass genügend Zeit für Erholung, Einzelgespräche und Medical Wellness bleibt (fakultatives „Wellness & Spa Menue“ vorhanden, fragen Sie uns!)
- Reisepreis-Sicherungsschein gem. § 651

Ihre Investition in die persönliche Entwicklung

€ 2.675,- € pro Person

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Maximalteilnehmerzahl 15 Personen

Ihre persönliche & individuelle Reise-Manufaktur

PB Reisen * Inhaber Peter Bradtke * Wöstefeld 8 * D-49090 Osnabrück

Fon: 0541-40703074 * Mail: info@pb-reisen.com * Web: www.pb-reisen.com