



**Mit gestärkten Mitarbeitern sicher voran**

**Kloster-Pension Maria  
Hilf Montafon**

**Resilienz-Tage**



“ Spezial-Angebot für Unternehmen und Institutionen. Resilienz-Tage in der Kloster-Pension Maria Hilf zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft ”



Aktiv werden - Ins Tun kommen

**Steigende Arbeitsbelastung in einer scheinbar immer komplexer werdenden Welt führen häufig zu Überforderungen, Arbeitsausfall und Nichtbesetzung von Stellen. Frustration und einem Gefühl von „ausgeliefert sein“ gehen häufig damit einher. Kräfte schwinden und die Motivation nimmt zunehmend ab. Was tun?**

Die Resilienz-Tage Maria Hilf bieten einen einzigartigen Möglichkeitsraum die eigenen Resilienzfaktoren zu entdecken und auszubauen. Das hierfür entwickelte Seminarprogramm verbindet verschiedene gesundheitsfördernde Aspekte zu einem ganzheitlichen Konzept, das Körper, Geist und Seele nachhaltig anregen soll.

Zwei erfahrende Praktiker mit Schwerpunkten in Naturerleben, Ernährung, Bewegung, Geschäftsführung, psychologischer Beratung, Projektleitung, systemisch-lösungsorientiertes Coaching und Supervision begleiten mit viel Herz und Verstand die anregenden Resilienz-Tage.



## Das Refugium im Montafon - Menschen brauchen Orte wie diese

Wir sind eine ganz besondere Kloster-Pension mit wunderschöner Kapelle, sehr angenehmer Atmosphäre und viel Natur, aber ohne altes Gemäuer oder regelmäßigem Klosterbetrieb. Die vier Schwestern des Ordens „Franziskaner Missionsschwestern von Maria Hilf“ wollen Ihnen einen Ort bieten, an dem Sie sich sehr wohl fühlen.



## Rückbesinnung auf das Wesentliche. Gemeinschaft erfahren, Impulse und Reflexion.

Alles Gute aus und in der Natur. In Gemeinschaft erfahren und erleben wir verschiedene Elemente aus Bewegung, Ruhe, Achtsamkeit und Naturerlebnissen. Den Kopf mal ausschalten - Neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, verhilft den Horizont zu erweitern und über den Tellerrand hinauszuschauen.



## Neue Perspektiven entdecken und Raum für Entwicklung nutzen.

Neben Impulsvorträgen zu Resilienz orientierten Themen im betrieblichen und persönlichen Kontext erfolgen Workshops zur Erweiterung der Selbstmanagementkompetenzen und Ressourcenaktivierung mit Bausteinen aus dem wissenschaftlich orientierten ZRM® (Züricher Ressourcen Modell).



## Gut für sich sorgen

Die Resilienz-Tage Maria Hilf beginnen am ersten Tag mit dem Abendessen und enden am letzten Tag nach dem Mittagessen.

Vormittags erfolgen Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Seminare zum Aufbau und Stärkung eigener Ressourcen mit Bausteinen aus dem wissenschaftlich orientiertem ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell).

Der Nachmittag wird gestaltet mit Elementen der Entspannung, Wahrnehmung, Bewegung und Naturerfahrung. Impulsvorträge zu Resilienz orientierten Themen runden den Tagesausklang ab.

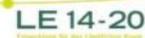
Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmer.  
Rechtzeitige Anmeldung ist empfehlenswert!

Komplettangebote inkl. 4 Ü/VP im DZ, Seminare und Begleitung ab EUR 779,- Weitere Info's im Einleger "Unser Komplettangebot Resilienz-Tage".

(Änderungen vorbehalten)

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

  
LE 14-20  
Erkennung für den ländlichen Raum

 Vorarlberg  
unser Land



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



Kloster-Pension Maria Hilf  
Resilienztag  
Montielweg 239a  
6791 St. Gallenkirch im Montafon  
Österreich

t: +43 5557 6239  
f: +43 5557 62394

e: [resilienz@pension-mariahilf.at](mailto:resilienz@pension-mariahilf.at)  
w: [www.mariahilf-montafon.at](http://www.mariahilf-montafon.at)

# Unser Komplettangebot Resilienz-Tage Maria Hilf

“ Gestärkt zurück. Die Resilienz-Tage Maria Hilf, ein einzigartiger Rahmen in her(z)licher Umgebung. Spezialangebot für Unternehmen und Institutionen. ”



Damit Sie sich wohlfühlen

Unsere Gästezimmer, alle mit Holzfußboden, naturgemäß für ein Kloster nicht sehr reich an Fläche, doch reich an Vielfalt.

Einfache Einbettzimmer, etwas größere Doppelbettzimmer, oder die renovierten Vollholzzimmer, fünf im alpinen Stil aus Fichte mit Lehmwand und fünf moderne mit Ulmen-Holz, Natur-Schafschurwolle und Zirben-Rost.

**Wir verzichten bewusst auf WLAN!**

Hochwertige und natürliche Produkte aus der Region werden liebevoll verarbeitet und mit viel Geschick zu schmackhaften Speisen zubereitet. Morgens beginnen wir mit einem ausgiebigen Frühstück in Buffet-Form, mittags ein leckeres Schmankerl und das Abendessen wird als feines 4-Gang Menü serviert. 4 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension, Seminare und Begleitung.

Termin: 01.11 - 05.11.2023



**Zimmer klassisch - einfach und gut**

im Doppelzimmer EUR 779,--  
im Einzelzimmer EUR 805,--



**Echtholz Alpin - unsere Zimmer im neuen Gewand**

im Doppelzimmer EUR 795,--  
im Einzelzimmer EUR 845,--



**Echtholz Modern - unsere Zimmer im neuen Gewand**

im Doppelzimmer EUR 795,--  
im Einzelzimmer EUR 845,--

Alle Preise pro Person, inkl gesetzl. MwSt., inkl. Kurtaxe

Info und Reservierung: [resilienz@pension-mariahilf.at](mailto:resilienz@pension-mariahilf.at)

**Resilienz-Tage**

