



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® (Züricher 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!

5-tägiges Komplettangebot inkl. 4 Ü/VP, Seminare und Begleitung ab EUR 779,--

(Änderungen vorbehalten)

Aktuelle Termine, weitere Info's und Direktbuchung

www.mariahilf-montafon.at

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

w: www.mariahilf-montafon.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20



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



Mit Kraft und Gelassenheit in die Zukunft

Kloster-Pension Maria
Hilf Montafon

Resilienz-Tage



“ Zeit für mich. Zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Resilienz-Tage in der Kloster-Pension Maria Hilf zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft ”



Aktiv werden - Ins Tun kommen

Den Anforderungen der Zeit mit Kraft und Gelassenheit begegnen. Ob im Arbeitsleben oder im privaten Umfeld, die Aufgaben und Herausforderungen werden immer komplexer und anspruchsvoller. Die Kräfte schwinden und oft sehen wir einfach keine guten Handlungsmöglichkeiten mehr. Was kann ich 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.

Dietmar Lorenzin und Reiner Brünings, zwei erfahrene Referenten mit Schwerpunkten in Naturerleben, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, psychologischer Beratung, systemisch-lösungsorientiertes Coaching und Supervision begleiten mit viel Herz und Verstand die 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 und Erholung, Achtsamkeit und Naturerlebnissen. Neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, verhilft den Horizont zu erweitern und über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen.



Neue Perspektiven entdecken und Raum für Entwicklung nutzen.

Neben Impulsvorträgen zu Resilienz orientierten Themen und Selbstfürsorge erfolgen Seminare zur Erweiterung der Selbstmanagementkompetenzen und Ressourcenaktivierung mit Bausteinen aus dem wissenschaftlich orientierten ZRM® (Züricher Ressourcen Modell).

Unser Komplettangebot Resilienz-Tage Maria Hilf

“

Gestärkt zurück. Die Resilienz-Tage Maria Hilf, ein einzigartiger Rahmen in her(z)licher Umgebung

”



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, Begleitung und Seminare.

Termine: 22.05 - 26.05.2024 und 07.08 - 11.08.2024



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

Resilienz-Tage

