



Mit Kraft und Gelassenheit in die Zukunft

**Kloster-Pension Maria
Hilf Montafon**

Resilienz-Tage



“ Zeit für mich: zur Ruhe kommen und neue Kraft gewinnen. Resilienz-Tage in der Kloster-Pension Maria Hilf zur Stärkung der persönlichen 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, mentaler Gesundheit, psychologischer Beratung, Coaching und Supervision, begleiten die Resilienz-Tage einfühlsam mit viel Herz und Verstand.



Das Refugium im Montafon - Menschen brauchen Orte wie diese

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



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

In Gemeinschaft erfahren und erleben wir verschiedene Elemente aus Bewegung, Ruhe und Erholung, Achtsamkeit und intensiven Naturerlebnissen. Neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, verhilft uns, den Horizont zu erweitern, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen und innerlich neue Kraft zu schöpfen.



Neue Perspektiven entdecken und Raum für Entwicklung nutzen.

Neben Impulsvorträgen zu resilienzierten Themen und Selbstfürsorge erfolgen Seminare zur Erweiterung der Selbstmanagementkompetenzen und Ressourcenaktivierung mit Bausteinen aus dem wissenschaftlich orientierten ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell), die Teilnehmende dabei unterstützen, ihre persönlichen Stärken gezielt zu nutzen und langfristig zu integrieren.

Resilienz-Tage im Maria Hilf: Unser Komplettangebot

“

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, jedoch reich an Vielfalt.

Komfortable Doppelzimmer mit renovierter Vollholzausstattung, im warmen alpinen Stil aus Fichte mit Lehmwand oder modern mit Ulmenholz, Natur-Schafschurwolle und Zirbenrost. Natürliche Materialien schaffen ein behagliches Raumklima.

Wir verzichten bewusst auf WLAN!

Hochwertige, natürliche Produkte aus der Region werden liebevoll verarbeitet und mit viel Geschick zu schmackhaften Speisen zubereitet. Morgens starten wir mit einem ausgiebigen Frühstück in Buffetform, mittags erwartet Sie ein leckeres Schmankerl und abends wird ein feines Vier-Gang-Menü serviert. Vier Übernachtungen, Begleitung und Seminare.



Unsere Termine für die Resilienz-Tage 2026

10.06 - 14.06.2026
16.09 - 20.09.2026



Echtholz Alpin - unsere Zimmer im neuen Gewand

im Doppelzimmer EUR 829,--
im Einzelzimmer EUR 879,--



Echtholz Modern - unsere Zimmer im neuen Gewand

im Doppelzimmer EUR 829,--
im Einzelzimmer EUR 879,--

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

Info und Reservierung: resilienz@pension-mariahilf.at

Resilienz-Tage





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 orientierten ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell).

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

Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmern.

Rechtzeitige Anmeldung ist empfehlenswert!

4-tägiges Komplettangebot inkl. 4 Ü/VP, Seminare und Begleitung ab EUR 829,--

(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
Entwicklung für den Ländlichen Raum



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

