

Dorint

Parkhotel
Frankfurt · Bad Vilbel

**Mut
TUT GUT!**



Wochenend-Retreat für mehr SelbstbewusstSEIN und mentale Stärke

Sie wollen sich etwas trauen, wozu Ihnen bislang der Mut fehlte?

Dann ist diese stärkende Auszeit im „Kneipp Bäder 3Eck Wetterau“, mitten im Kurpark Bad Vilbels genau das Richtige für Sie! Erleben Sie das Seminar mit unserer Kooperationspartnerin **Simone Dickhardt** und genießen Sie folgendes Package in unserem **Dorint Parkhotel Frankfurt/Bad Vilbel**:

- 2 Übernachtungen im Standardzimmer inklusive Frühstück
- 1x Mittagessen, 1x Kaffeepause am Nachmittag, 1x Abendessen
- Seminargebühr

pro Person im Einzelzimmer **681 €***

Mögliche Termine:

12. Januar bis 14. Januar 2024 · 08. März bis 10. März 2024 · 19. April bis 21. April 2024

Reservieren Sie unter Tel.: **+49 6101 656-0** oder per E-Mail an **reservierung.bad-vilbel@dorint.com**

* Für die ordnungsgemäße Erbringung ist der jeweilige externe Kooperationspartner verantwortlich. Das Seminar ist auf eine maximale Teilnehmerzahl von 15 Personen beschränkt und findet erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

TIPP: Nutzen Sie die Chance und entdecken Sie das **neue** Kneipp Becken nur 500 m vom Hotel entfernt.

**Kneipp**
Verein
Bad Vilbel *aktiv & gesund*

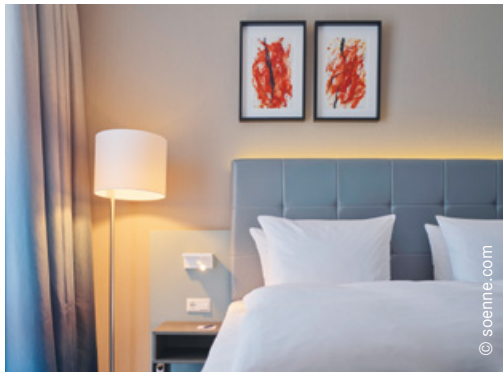
SIMONE
DICKHARDT

BUSINESS
COACHING

Dorint · Parkhotel · Frankfurt/Bad Vilbel

Niddastraße 1 · 61118 Bad Vilbel · Tel.: +49 6101 6556-0 · info@bad-vilbel@dorint.com · dorint.com/bad-vilbel

Dorint GmbH · Aachener Straße 1051 · 50858 Köln



Infos zum Ablauf

Freitag

Anreise bis 16.30 Uhr
Seminarbeginn ab 17 Uhr

Samstag

Seminar von 10 Uhr bis 18 Uhr

Sonntag

Seminar von 10 Uhr bis 12 Uhr
Anschließend Abreise

Ziele des Seminars:

- Erhöhung des individuellen Mut-Levels
- Steigerung von Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein
- Emotionale Kraft im Einklang mit dem eigenen Körper
- Definition eigener Bedürfnisse und Grenzen - Den Mut, „Nein“ zu sagen

Inhalte des Seminars:

- Workshop „aktives Zustandsmanagement“
- Reflexionen und Perspektivwechsel in einer kleinen Gruppe
- Tägliche stärkende Achtsamkeits-, Yoga- und aktive Körperübungen
- Naturerleben auf den Spuren von Sebastian Kneipp (wetterabhängig)



Dorint

Parkhotel
Frankfurt · Bad Vilbel

Stress

LASS' NACH

Wochenend-Retreat für mehr GELASSENheit und mentale Stärke

Sie wollen zukünftig gelassen und souverän mit stressigen Situationen umgehen?

Dann ist diese stärkende Auszeit im „Kneipp Bäder 3Eck Wetterau“, mitten im Kurpark Bad Vilbels genau das Richtige für Sie! Erleben Sie das Seminar mit unserer Kooperationspartnerin **Simone Dickhardt** und genießen Sie folgendes Package in unserem **Dorint Parkhotel Frankfurt/Bad Vilbel**:

- 2 Übernachtungen im Standardzimmer inklusive Frühstück
- 1x Mittagessen, 1x Kaffeepause am Nachmittag, 1x Abendessen
- Seminargebühr

pro Person im Einzelzimmer **681 €***

Mögliche Termine:

02. Februar bis 04. Februar 2024 · 22. März bis 24. März 2024

Reservieren Sie unter Tel.: **+49 6101 656-0** oder per E-Mail an reservierung.bad-vilbel@dorint.com

* Für die ordnungsgemäße Erbringung ist der jeweilige externe Kooperationspartner verantwortlich. Das Seminar ist auf eine maximale Teilnehmerzahl von 15 Personen beschränkt und findet erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

TIPP: Nutzen Sie die Chance und entdecken Sie das **neue** Kneipp Becken nur 500 m vom Hotel entfernt.

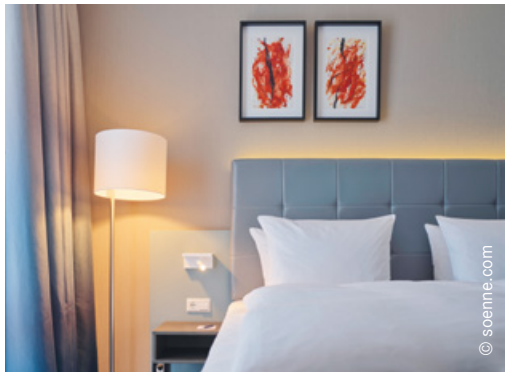
**Kneipp**
Verein
Bad Vilbel *aktiv & gesund*

SIMONE
DICKHARDT
BUSINESS
COACHING

Dorint · Parkhotel · Frankfurt/Bad Vilbel

Niddastraße 1 · 61118 Bad Vilbel · Tel.: +49 6101 6556-0 · info@bad-vilbel@dorint.com · dorint.com/bad-vilbel

Dorint GmbH · Aachener Straße 1051 · 50858 Köln



Infos zum Ablauf

Freitag

Anreise bis 16.30 Uhr
Seminarbeginn ab 17 Uhr

Samstag

Seminar von 10 Uhr bis 18 Uhr

Sonntag

Seminar von 10 Uhr bis 12 Uhr
Anschließend Abreise

Ziele des Seminars:

- Stressmanagement
- Stärkung der Resilienz
- Mentale Gesundheit im Einklang mit dem eigenen Körper
- Ressourcen auftanken
- Zeit für sich selbst, mit Rückbesinnung auf die eigenen Bedürfnisse

Inhalte des Seminars:

- Workshop zu Stresskompetenz und Resilienztraining
- Reflexionen und Perspektivwechsel in einer kleinen Gruppe
- Tägliche Achtsamkeits-, Yoga- und aktive Körperübungen
- Naturerleben auf den Spuren von Sebastian Kneipp (wetterabhängig)