

# Gesundheit, Regeneration und Potentialentfaltung

## Ihr individuell gestalteter Gesundheitstag in Radolfzell am Bodensee

Ideal für Unternehmen, Institutionen, Verbände, Vereine oder Parteien, die ihren **Jahres- oder Betriebsausflug** bzw. eine **Auszeit für die aktive Regeneration** ihrer MitarbeiterInnen oder Mitglieder, organisieren wollen. Aufenthaltsort ist die erholsame Natur des Naturschutzgebietes auf der Mettnau-Halbinsel sowie das biozertifizierte Bistro „*Safran*“ in Radolfzell am Bodensee.



Dieses Angebot ist nicht im Sinne einer üblichen Spaß-Event Veranstaltung zu sehen. Als Anbieter und Organisator ist es mir ein wirkliches Anliegen, dass alle teilnehmenden Personen in ihren Lebenskräften regenerieren und einen förderlichen Aufbau erfahren. Ihre MitarbeiterInnen oder Mitglieder lernen Hintergründe, Möglichkeiten und Übungen kennen, um den Heraus- bzw. Anforderungen im Arbeits- bzw. Familienalltag aktiv - im Sinne einer möglichst dauerhaften Umsetzung - begegnen zu können. Wichtig dabei ist es mir, dass diese Angebote weniger im Sinne einer Konsumorientierung bzw. zum Zeitvertreib „mitgenommen“ werden, sondern dass im Wissen um die Gesetzmäßigkeiten, welche der Regeneration zugrunde liegen, die erlernten Übungen mit Interesse und Freude im späteren Alltag integriert und angewendet werden können.

Meist fehlt es uns am Wissen bzw. an der Erkenntnis, an der lebendigen, empfindsamen Beziehung zu den Gesetzmäßigkeiten bzw. an der inneren Entschlusskraft, wie wir durch eine schöpferische Aktivität das, was wirklich heilsam und erbauend für unsere zukünftige Lebensentwicklung ist, mit Interesse, ergänzend in unseren meist automatisierten, getakteten bzw. gewohnten Tagesablauf integrieren zu können.



Lernen Sie in der die Lebenskräfte erbauenden Umgebung der Mettnauhalbinsel die Grundprinzipien bzw. die einfachsten Gesetzmäßigkeiten zur Erstellung der Ordnung einer inneren Ruhe im Bewusstsein, zur Flexibilisierung und Kräftigung des Körpers sowie zur Erstellung eines Gleichgewichts im inneren der Seele und im äußeren der alltäglichen bzw. betrieblichen Abläufe kennen

**Im günstigsten Fall** planen wir den Ablauf dieser erholsamen und regenerativen Stunden gemeinsam mit Ihnen bzw. **gemäß Ihren individuellen Bedürfnissen**.

**Zu Ihrer Orientierung**, wie ein solcher Gesundheits- bzw. Regenerationstag vom Ablauf her gestaltet sein könnte, hier ein mögliches Beispiel:

**Ankommen:** bis ca. **8.45 Uhr** (je nach Anfahrtszeit gerne auch früher oder später)

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Strandbad auf der Mettnau-Halbinsel

**Beginn:** **9.00 Uhr am Kneipp-Becken**



**Aufwachen:** **9.15 Uhr - Erfrischung gefällig?**  
Kneipp-Gesichtsguß oder Wassertreten - frisch gepresster O-Saft

**Übungspraxis:** **9.30 bis ca. 11.30 Uhr**

- Übungen im Stehen zur Entwicklung einer freien Atmung
- Betrachtungs- und Vorstellungsübungen in der Natur
- Einfache Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Stehen
- Einführung in den Barfußpark am Kneipp-Becken
- Meditativer Naturspaziergang (mit oder ohne Schuhe)

Ab ca. **11.30 Uhr / 12 Uhr** Spaziergang am See entlang in Richtung Innenstadt zum **BioBistro Safran** zum Mittagessen.

**Mittagessen:** **12.30 - 14 Uhr**

Sollten Sie als Kunde bzw. Auftraggeber ein Interesse daran haben in der Mittagspause von Tina Laakmann ein der Jahreszeit entsprechendes, individuell zubereitetes vollwertiges Menü serviert zu bekommen, werden wir dies im BioBistro „Safran“ in der Radolfzeller Innenstadt einnehmen. Die Mitarbeiter des BioBistros pflegen einen persönlichen Bezug zu den Erzeugern der Bio-Ware. Die kreativ, mit künstlerischer Kompetenz zubereiteten Speisen wirken wärmend und stärkend auf die Verdauungsorgane und auf die Seele.



Gerne können Sie jedoch auch ein frei gewähltes Lokal in der Innenstadt ansteuern, gerne berate ich Sie bei der Vorauswahl.

**Nachmittag: 14.30 - 17 Uhr**

Spaziergang zurück zum Kneippbecken.  
Arm- oder, Schlauchguss - Wassertreten

**Je nach Bedarf:**

**Vertiefung bzw. Wiederholung / Erweiterung der am Vormittag praktizierten Übungen**

oder:

**Kurz - Referat zu einem Gesundheitsthema Ihrer Wahl.**

Zum Beispiel:

- Wie finde ich die „innere Mitte“ ?
- „Gesund und erholt Schlafen“,
- „Entwicklung von innerer Ruhe“
- „Einführung in die Meditation“
- „Überwindung des inneren Schweinehundes“
- „Überwindung von Depression und Erschöpfung“
- „Die Wirbelsäule, die tragende Achse unseres Lebens“
- „Entwicklung von Werten in der betrieblichen Zusammenarbeit“
- oder ... bitte sprechen Sie mich zu anderen Themen Ihrer Wahl an

Gerne bin ich Ihnen bei der Auswahl des für Sie und Ihre MitarbeiterInnen passenden Themas behilflich.

**Option: 17.00 bis 18.30 Uhr Yogastunde zur Regenerartion**  
in den Räumen des Yogastudio Bauer, Gartenstraße 10a



## IHRE ANSPRECHPARTNER:

Herr Frieder Bauer, Yogalehrer, Betrieblicher Gesundheitsreferent  
Frau Birgit Bauer, Dipl. Sportpädagogin und Yogalehrerin  
T. +49 (0) 7732 / 94 32 82  
Mail: [yogastudio.bauer@gmx.de](mailto:yogastudio.bauer@gmx.de)



**Frieder Bauer** hat Maschinenbau studiert und ist seit über 25 Jahren als Yogalehrer, betrieblicher Gesundheitsberater und Meditationstrainer tätig. Er ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert als Yogalehrer und eingeführt in die 5 Säulen der Kneipp'schen Gesundheitstherapie, welche da lauten: 1. Bewegung, 2. Ernährung, 3. Kräuterkunde, 4. Wassertherapie, 5. Ordnungstherapie.



**Birgit Bauer** ist Diplom-Sportpädagogin und Yogalehrerin. Sie ist ebenfalls bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert als Yogalehrerin. Sie unterrichtet an der UNI Konstanz als Yogalehrerin für den Hochschulsport. Des Weiteren leitet sie Gymnastikgruppen in Radolfzell für die Rheuma-Liga und die Osteoporose Selbsthilfegruppe.

## KOSTEN pro PERSON:

<b>3 Stunden:</b>	Vormittag: 9-12 Uhr oder Nachmittag: 14-17 Uhr	<b>29 Euro</b>
<b>Ganzer Tag:</b>	9 bis 17 Uhr - Mittagessen inclusive	<b>89 Euro</b>
	9 bis 17 Uhr - ohne Mittagessen	<b>69 Euro</b>

Sinnvoll im Sinne einer dauerhaften Entwicklung von Gesundheit und Regeneration, ist es wenn Sie unser **erweitertes Angebot über mindestens 3 bis zu 5 Tagen** buchen. So können wir durch Wiederholung bzw. schrittweise Weiterentwicklung und Vertiefung der Inhalte zu bestimmten Themen, unsere Seele konkreter einstimmen und prägen. Gerne stehen wir Ihnen auch hier bei der Wahl der Gesundheits- bzw. Regenerationsthemen, wie auch der kulturellen Aktivitäten bzw. bei der Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten bzw. der Restaurants mit unserer langjährigen Erfahrung vor Ort hilfreich zur Seite.

**Bei der Buchung von Unterkünften oder bei der Auswahl von Restaurants, Hotels, Zimmer in Pensionen oder Ferienwohnungen sind wir Ihnen gerne behilflich.**



**Die Veranstaltung ist buchbar ab 4 bis 16 Personen**

Ab 8 Personen Peronen erhalten Sie einen Preisnachlass von 10 Euro / Person