

Schönblick  
Christliches Gästezentrum  
Willy-Schenk-Straße 9  
73527 Schwäbisch Gmünd

## Preis pro Person:

### Übernachtung mit Vollpension:

- Doppelzimmer: € 198,-
- Einzelzimmer Economy: € 220,-
- Einzelzimmer Standard: € 184,-

### Seminar-/Organisationspauschale:

€ 255,- inkl. Kaffee

**Beginn:** 18 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** 13 Uhr nach dem Mittagessen

Preise Stand Drucklegung, Preisänderungen vorbehalten.

## Stress lass nach Entspannungsseminar

So finden Sie uns:



Schönblick  
gemeinnützige GmbH  
Willy-Schenk-Straße 9  
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171 9707-0  
Fax 07171 9707-172  
info@schoenblick.de  
www.schoenblick.de



**12.-14. September 2025**

mit Birgit Schnack-Iorio  
und Francesco Iorio

# Stress lass nach

## Entspannungsseminar



### Was können wir tun, um ein erfülltes und gesundes Leben zu haben?

Erfahren Sie, wie Sie die neue Vagus-Power zur Stressbewältigung nutzen können. Lernen Sie, welchen Einfluss Entspannung, Bewegung und Vagus-Meditation nach Prof. Dr. Gerd Schnack auf Ihr Wohlbefinden haben und wie Sie einfache Übungen mit Ritualen fest in Ihrem Alltag verankern können. So können Sie Ihren Jahren mehr Leben geben und vielleicht Ihrem Leben auch mehr Jahre.

Denn der Vagusnerv ist unsere Chance, um ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben führen zu können und auch den anstehenden Herausforderungen des schnellen Internets gerecht zu werden!

### Bei allgemeinem Stress

- Ausdauertraining durch Tanzjogging auf dem Mini-Trampolin

### Bei peripherem Stress

- Elastizitätsübungen durch Faszienstretching
- Die Naturhocke
- Die richtigen Gehübungen

### Bei zentralem Stress

- die Vagus-Meditation, neurophysiologisch begründet und schnell wirksam
- kognitive Umstrukturierung
- eigene Stressoren erkennen
- eigene Werte besser in den Alltag integrieren
- Zeitmanagement im Arbeitsalltag nach der inneren Uhr

### Das Seminar ist nicht geeignet zur Akuttherapie.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für die Übungen und Turnschuhe für draußen mit.

Noch tiefer in die Thematik eintauchen können Sie mit dem Buch oder der CD „Die Vagus-Meditation“ oder über unsere Homepage:

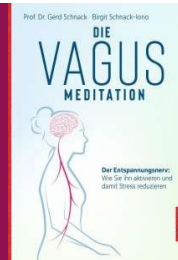
[www.vagus-management.de](http://www.vagus-management.de)

Warum eine analoge Auszeit sinnvoll ist erfahren Sie unter:

[www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

**Birgit Schnack-Iorio (M.A.)** ist Sozialwissenschaftlerin und Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention.

**Francesco Iorio (M.A. Communication)** ist Gesundheitspädagoge mit Schwerpunkt Stressprävention.



## Anmeldung

Per Post, Fax, E-Mail oder Online möglich

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Stress lass nach**“ vom

7.-9. März 2025  12.-14. September 2025 an:

- mit Übernachtung mit Vollpension
  - im Einzelzimmer Economy
  - im Einzelzimmer Standard
  - im Doppelzimmer

Optional: Im Doppelzimmer zusammen mit

Name

Anschrift

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben. Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie uns im folgenden Abschnitt freiwillig erteilen.

### Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie die Felder bitte frei.

- Ich willige ein, dass mir die Schönblick gemeinnützige GmbH (Vertragspartner) postalisch Informationen und Angebote zum Zwecke der Werbung übersendet.
- Ich willige ein, dass mir die Schönblick gemeinnützige GmbH (Vertragspartner) per E-Mail/Telefon/Fax/SMS\* Informationen und Angebote zum Zwecke der Werbung übersendet. (\* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Ort, Datum, Unterschrift