

Anmeldung

Per Post, Fax, E-Mail oder Online möglich

Es gibt ergänzende Wege, um das eigene Wohlbefinden aktiv mitzugestalten – durch Wissen, Achtsamkeit und konkrete Übungen im Alltag.

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

Preis pro Person und Seminar:

Übernachtung mit Vollpension:

Einzelzimmer Economy: € 212,-

Einzelzimmer Standard: € 230,-

Doppelzimmer: € 192,-

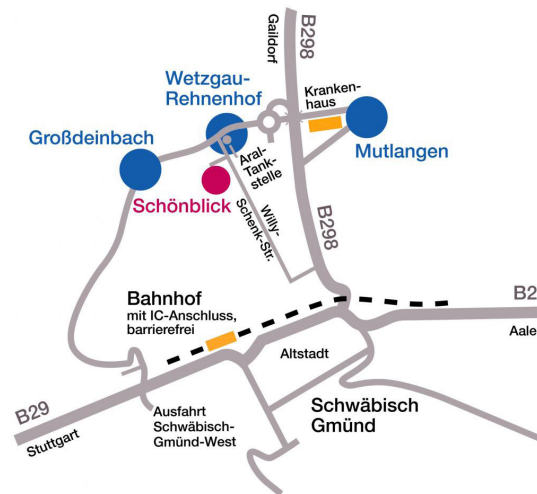
Seminar-/Organisationspauschle:

€ 265,- inkl. Kaffee

Preise Stand Drucklegung, Preisänderungen vorbehalten.

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen
Ende: 13 Uhr nach dem Mittagessen

So finden Sie uns:



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

Telefon 07171 9707-0
Telefax 07171 9707-172
info@schoenblick.de
www.schoenblick.de

Seminare mit Birgit Schnack-Iorio & Francesco Iorio

08. – 10. Mai 2026
Gesundheit bewußt gestalten

23. – 25. Oktober 2026
Stress lass nach



8. – 10. Mai 2026 Gesundheit bewusst gestalten

Das dreidimensionale Gesundheitsmodell nach Prof. Gerd Schnack

Der menschliche Organismus funktioniert seit Jahrtausenden nach denselben Prinzipien. Wer seine Grundbedürfnisse versteht, auf Körperwahrnehmung achtet und bewusst Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Entspannung und geistige Haltung gestaltet, kann Gesundheit erhalten und stärken.

Dabei stellen sich sinnvolle Fragen wie:

Wie kann ich meine Gesundheit aktiv fördern?

Wie stärke ich meine innere Balance, Resilienz und Beweglichkeit – körperlich wie seelisch?

Wie kann mein Alltag zu einem Raum werden, in dem sich Gesundheit entfalten darf – mit Gottes Hilfe und durch meine eigene Entscheidungskraft?

Sie lernen alltagstaugliche Methoden kennen, die Sie sofort in Ihr Leben integrieren können:

Vagus-Meditation nach Prof. Schnack (wissenschaftlich belegt):
Zur Förderung innerer Ruhe, Stärkung der emotionalen Resilienz und Neuausrichtung der mentalen Haltung.

Swing & Relax – Bewegungsprogramm mit Alltagsgegenständen:
Aktivierende Übungen für mehr Vitalität, ganz ohne Geräte – z. B. mit Stuhl, Wand, Treppenstufen oder Minitrampolin.

Die „7 Hanseaten“ – einfache Entspannungsübungen:
Zur Wiederherstellung der körperlichen Elastizität – als Basis für mehr Wohlbefinden und ein aktives Älterwerden.

Die Entspannungshocke der Naturvölker

23. – 25. Oktober 2026 Stress lass nach

Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Eine wissenschaftlich fundierte vielfach erprobte Antwort gegen Stress, Burnout, Depressionen und Schlafstörungen.

Das heutige Leben ist geprägt von einem immer höheren Maß an Stress, sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich. Dieser wird umso gefährlicher, je mehr er zur Lebensweise und Normalität wird.

Dauerstress schadet nicht nur der Psyche, sondern senkt die Immunabwehr, schädigt Zellen und führt zu Krankheit und vorzeitiger Alterung.

Die wirkliche Antwort auf Stress liegt (wie man sagen muss) in uns selbst, in unserem neuro-negativen System und sie heißt Vagusnerv.

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in unserem Nervensystem und beeinflusst maßgeblich unser Wohlbefinden, unsere Stressresilienz und die emotionale Balance.

In diesem Seminar lernen Sie in Theorie und Praxis die Übungen der Vagus-Meditation im Gesichts- und Halsbereich kennen, so dass Sie in Zukunft auf einer körperlichen und geistigen Ebene in einem vagatonen Zustand dem Stress unserer Zeit etwas entgegensetzen können.



Birgit Schnack-Iorio
(M.A.)

ist Sozialwissenschaftlerin & Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention.



Francesco Iorio
(M.A. Communication)

ist Gesundheitspädagoge mit Schwerpunkt Stressprävention.

www.vagus-management.de
www.diagnose-funk.org (warum eine analoge Auszeit heutzutage wichtig ist)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar an:

- ☐ Gesundheit bewusst gestalten
- ☐ Stress lass nach

☐ Mit Übernachtung mit Vollpension

- ☐ Im Einzelzimmer Economy
- ☐ Im Einzelzimmer Standard
- ☐ Im Doppelzimmer

Optional: Im Doppelzimmer zusammen mit:

Name, Vorname

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 darüberhinausgehende 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.

- ☐ 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 Unzutreffendes durchstreichen)
- ☐ Ich willige ein, dass mir die Schönblick gemeinnützige GmbH (Vertragspartner) postalisch Informationen und Angebote zum Zwecke der Werbung übersendet.

Ort, Datum

Unterschrift