

## Heiligenfeld Kliniken Ganzheitlich, integrativ, menschlich

Das Angebot „Zeit für mich“ wird zusammen mit den Kliniken der Heiligenfeld GmbH durchgeführt. Diese mehrfach ausgezeichnete und überregional tätige Klinikgruppe unterhält unter anderen drei Kliniken für Psychosomatische Medizin am Hauptstandort Bad Kissingen sowie eine eigene Akademie und Unternehmensberatung. Die Heiligenfeld Kliniken zeichnen sich durch eine ganzheitliche Philosophie aus, die nicht nur wirtschaftliche, sondern auch soziale, ökologische und spirituelle Werte einbezieht. Mehr Informationen finden Sie unter [www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

### Erfahren und einfühlsam – die Workshop-Therapeuten

Die „Zeit für mich“-Workshops werden von erfahrenen Heiligenfeld-Therapeuten geleitet.

**Jochen Auer** ist Dipl.-Psychologe, Meditationslehrer sowie leitender Kreativtherapeut der Parkklinik Heiligenfeld. Am Universitätsklinikum Regensburg erforscht er Achtsamkeit, Mitgefühl und Faktoren der Selbstheilung. Darüber hinaus ist er als Referent, Supervisor, Ausbilder und Buchautor tätig.

**Anna Lucas** ist M.A. Motologin mit Schwerpunkt Körperpsychotherapie sowie Heilpraktikerin und Kreativtherapeutin in der Rosengartenklinik Heiligenfeld. Sie betreibt eine Yogaschule, ist ausgebildet in Klinischer Hypnose und Gruppenleiterin für Selbsterfahrung und Tanztherapie.

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH  
Im Luitpoldpark 1  
97688 Bad Kissingen

T +49 (0) 971 8048-444  
F +49 (0) 971 8048-445

[www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)  
[gesundheitslotse@badkissingen.de](mailto:gesundheitslotse@badkissingen.de)



## Parkhotel CUP VITALIS Ankommen, wohlfühlen!

Während Ihres Aufenthalts wohnen Sie im Parkhotel CUP VITALIS im Kurviertel. Die Viersterne-Anlage begeistert mit umfangreichen Spa- und Sportmöglichkeiten sowie einem weitläufigen Park. Die Zimmer sind komfortabel ausgestattet, unter anderem mit Boxspringbetten, SAT-TV, kostenlosem W-LAN, einem kleinen Balkon sowie einem modernen Bad mit ebenerdiger Dusche.

### Speisen mit Aussicht

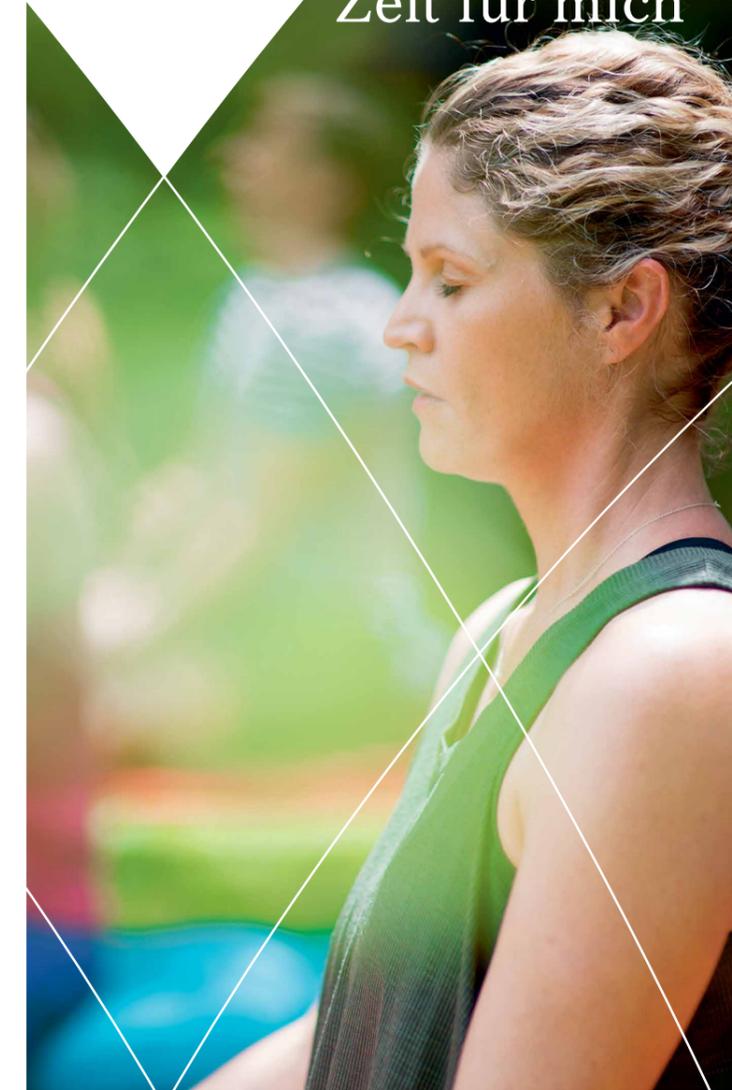
Neben Bar, Bibliothek und Kaminlounge gehören zum Parkhotel CUP VITALIS ein Buffetrestaurant sowie ein Café mit Sonnenterrasse und traumhafter Aussicht. Hier beginnen Sie den Tag mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Abends steht ein kalt-warmes Buffet mit großer Salat- und Dessertbar bereit. Spezielle Diätwünsche werden gerne berücksichtigt. Die Konferenz- und Seminarräume verfügen über modernste Technik und eine bequeme Bestuhlung.

### Spa und Sport auf über 3 000 m<sup>2</sup>

Im Spa- und Sportbereich des Parkhotel CUP VITALIS finden Sie ein beheiztes Schwimmbad, moderne Fitness- und Sportbereiche, eine Fangoabteilung, Infrarot-Wärmekabinen sowie zahlreiche Behandlungsräume für Kosmetik und Massage. Eine über 400 m<sup>2</sup> große Saunalandschaft bietet neben mehreren Saunen auch das größte hoteleigene Gradierwerk in Deutschland. Solehaltiges Heilwasser tropft hier auf Schwarzdornreisig und sorgt für reine, salzhaltige Luft. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.cupvitalis.de](http://www.cupvitalis.de)



GESUNDHEITSANGEBOT  
**Zeit für mich**



## Zeit für mich Ganzheitliches Workshop- und Gesundheitsprogramm

Der moderne Alltag verlangt uns so einiges ab. Meist fehlt einfach die Zeit, um innezuhalten, in uns hinein-zuspüren und unseren körperlichen, seelischen und geis-tigen Bedürfnissen die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen. Doch nur wenn alle drei Bereiche im Einklang sind, bleiben wir langfristig gesund. In Bad Kissingen haben wir die Themen mentale Gesund-heit und gesunder Lebensstil deshalb in den medizi-nischen Fokus gerückt. Dabei ist unser Ziel, dass es gar nicht erst zu einer ernsthaften Erkrankung kommt!

### Stärkung von Körper, Seele und Geist

„Zeit für mich“ ist ein Angebot für alle, die präventiv etwas für sich und einen gesünderen Lebensstil tun möchten. Einmal im Monat bieten wir Ihnen ein mehr-tägiges, ganzheitliches Workshop- und Gesundheits-programm mit wechselnden Workshopmodulen sowie umfangreichen Anwendungen zur Entspannung und zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft. Auch er-halten Sie Einblicke in die wohltuenden Wirkungen von Nordic Walking und Soleinhalation.

### Wechselnde Workshopmodule

Im Zentrum des Programms steht ein jeweils einein-halbtägiger Workshop zu monatlich wechselnden Themen wie Resilienz, Achtsamkeit oder Stille. Sie wer-den von erfahrenen Therapeuten der renommierten Heiligenfeld Kliniken entwickelt und in den Räumen des Parkhotels CUP VITALIS durchgeführt. In diesem be-liebten Viersternehotel mit seinen vielfältigen Spa- und Sportmöglichkeiten sind Sie während Ihres Programms auch untergebracht.



#### LEISTUNGEN & PREISE

## Zeit für mich

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension im Parkhotel CUP VITALIS
- 1 Impulsvortrag zum Workshopmodul
- 9 Std. Workshop im jeweiligen Modul
- 45 Min. Soleinhalation im Gradierwerk des Parkhotel CUP VITALIS
- 1 Einheit Nordic Walking im Freien unter therapeutischer Leitung
- 1 geführte Gehmeditation
- Kostenfreie Nutzung der Heiligenfeld Meditations-App

#### Weitere Vorteile:

- 1 gesunder Begrüßungsdrink, 1 Stadtführung, 1 gemeinsamer Besuch des Kurkonzerts, Vergünstigter Eintritt in der KissSalis Therme, täglicher Heilwasseraussschank in der Brunnenhalle sowie weitere Leistungen mit Ihrer Gastkarte

Preis ab 589€ p.P. im DZ / ab 619€ p.P. im EZ\*

\*Die Anreise erfolgt individuell.

## Die Workshops Monatlich wechselnde Module

### Modul 1 Zeit für Resilienz

Stress, Misserfolg oder Zeitdruck werfen die meisten von uns gehörig aus der Bahn. Doch immer wieder begegen wir Menschen, die für belastende Situationen besser gewappnet scheinen. Solche Menschen verfügen über ein hohes Maß an mentaler Widerstandskraft – auch Resilienz genannt. Sie sind beruflich erfolgreicher, in jeder Hinsicht gesünder und leiden seltener an einem Burn-Out. In diesem Workshop befassen wir uns mit den Facetten der Resilienz und lernen, wie wir sie stärken können.

### Auszug aus den Workshopthemen

- Stress und Druck: meine aktuelle Situation
- Mein Energiefass: so entlarve ich Energieräuber
- Eigene Werte – erkennen und leben
- Der Umgang mit Abweisungen und Kränkungen
- Krisen als Chance zur Veränderung
- Eigene und fremde Stressoren erkennen
- In Verbindung: so erhöhe ich meine Beziehungsfähigkeit



### Modul 2 Zeit für Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet Gewähr sein im Hier und Jetzt, ohne Urteil und Kritik. In der Achtsamkeitspraxis erlernen wir, uns von unerwünschten Gedanken und Gefühlen besser zu distanzieren, so dass wir sie neutraler wahrneh-men können. Durch dieses kraftvolle Werkzeug können wir eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster erkennen und sinnvoll verändern. Wir erlangen wieder Steuerung über unser Leben und lernen, im Sinne unserer Lebens-ziele eigenverantwortlich zu handeln.

### Auszug aus den Workshopthemen

- Gewähr sein und Präsenz üben
- Einführung in die Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Body-Scan
- Yoga
- Sitz- und Gehmeditation
- achtsame Begegnung und Kommunikation
- Achtsamkeit im Alltag z. B. bei Stress, Grübeln, Schlafstörungen, Essproblemen, Schmerzen

Individuelle Vertiefungen je nach Teilnehmerzusammen-setzung möglich.

### Modul 3 Zeit für Stille

Wenn wir uns durch Meditation unserem Inneren zu-wenden, kommen unsere Gedanken zur Ruhe. Es ist nicht die Ruhe von außen, sondern die Stille ins uns, durch die wir mit dem Frieden unserer Seele in Berührung kom-men. In diesem Workshop zeigen wir Wege auf, diese eigene innere Stille zu erfahren. Wir lernen verschiedene Meditationsformen wie Atem-, Geh- oder Bewegungs-meditation kennen und erproben sie gemeinsam.



### Auszug aus den Workshopthemen

- Einführung in die Meditation und ihre Formen
- Geführte Sitz-, Atem-, Geh- und Bewegungsmeditationen
- Stille in uns und in der Natur erleben
- Selbsterkenntnis und innerer Frieden
- Mitgefühl, Freiheit und Verbundenheit

### Meditations-App der Heiligenfeld Kliniken

Allen Workshopteilnehmern steht die kostenfreie Nutzung einer Meditations-App offen. Sie wurde von den Heiligenfeld Kliniken für Android und iOS entwickelt. Neben Informationen zu den Kliniken bietet sie Videos, Entspannungsübungen, Inspirationen und Geschichten.

### Optionale Leistungen

Mit Ihrer Gastkarte stehen Ihnen in Bad Kissingen zahl-reiche attraktive Zusatzleistungen ohne weitere Kosten offen. Dazu gehören das tägliche Heilwassertrinken in der Brunnenhalle, das Wassertreten in den Kneippbecken, die Inhalation am Gradierbau, eine Zusatzstunde in der KissSalis Therme bei jedem Besuch, Kurkonzerte und vieles mehr. Die Gastkarte erhalten Sie gleich bei Ihrer Ankunft.

### Kostenloser Beratungsservice

Sie haben Fragen? Lassen Sie sich im Rahmen unseres kostenfreien Serviceangebots „Gesundheitslotse“ bereits vorab kompetent und umfassend beraten. Gern klären wir auch Ihre Fragen zu Unterbringung oder weiteren Arrangements.

### Termine & Dauer

Das Gesundheitsprogramm mit monatlich wechselndem Workshopmodul dauert jeweils von Donnerstagmittag bis Sonntagmittag. Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 8 Personen und ist auf maximal 20 Personen begrenzt. Die aktuellen Termine finden Sie unter [www.badkissingen.de/zeit-fuer-mich](http://www.badkissingen.de/zeit-fuer-mich)

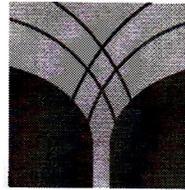


### Kontakt & Buchung

Sie erreichen uns telefonisch unter +49 (0) 971 8048-444

oder per E-Mail unter [gesundheitslotse@badkissingen.de](mailto:gesundheitslotse@badkissingen.de)

[www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)



Entdecke  
**BAD** die Zeit.  
**KISSINGEN**

## TERMINPLANUNG „ZEITWORKSHOP“ 2018

Leitprodukt Heiligenfeld und Cup Vitalis „Zeit für mich“

Workshop Datum	Thema
<b>15.-18.02.2018</b>	<b>Achtsamkeit</b>
<b>22.-25.03.2018</b>	<b>Resilienz</b>
<b>19.4.-22.4.2018</b>	<b>Stille</b>
<b>24.5.-27.5.2018</b>	<b>Achtsamkeit</b>
<b>14.6.-17.6.2018</b>	<b>Resilienz</b>
<b>Juli/August keine Workshops</b>	

Thema 1: Zeit für Achtsamkeit

Thema 2: Zeit für Resilienz

Thema 3: Zeit für Stille