



Presseinformation

ErholungsWerk

Post Postbank Telekom e.V.

Durchatmen, entspannen, einfach mal Pause machen

Gönnen Sie sich eine Auszeit-Woche an Nord- oder Ostsee

Schneller. Besser. Erfolgreicher. Unser Alltag gleicht oftmals einem Wirbel aus Ereignissen. Die Geschwindigkeit und der Leistungsdruck fordern ihren Tribut. Stress bis hin zu psychischen und physischen Erkrankungen sind die Folge. Wie schön wäre es, einmal innezuhalten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, alle Zwänge von sich zu werfen.

Nehmen Sie sich Zeit, um zu entspannen. Besinnen Sie sich auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit. In der Auszeit-Woche genießen Sie ein abgestimmtes und abwechslungsreiches Programm in den Ferienanlagen des ErholungsWerks. Sie lernen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Von Yoga über Rückenschule bis hin zu Ernährungsberatung erhalten Sie in den Kursen und Vorträgen hilfreiche Tipps und Tricks für die beruflichen und privaten Anforderungen. Walking und Erholung runden die persönliche Auszeit ab. Es erwartet Sie eine wohltuende Kombination aus Urlaub sowie Gesundheits- und Wellness-Angeboten. Gehen Sie gestärkt und voller Tatendrang wieder nach Hause. Weil Sie es sich verdient haben.

Die Auszeit-Woche wird durch verschiedene Zuschüsse begünstigt und unterstützt.

Termine:

Nordsee, Büsum:	02.11.19 – 28.03.20
Ostsee, Timmendorfer Strand:	04.07.20 – 11.07.20 11.07.20 – 18.07.20
Ostsee, Kühlungsborn:	15.08.20 – 22.08.20

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.Auszeit-Woche.de oder senden Sie uns eine E-Mail an Gesundheit@ErholungsWerk.de