



PRESSEINFORMATION

Das weiße Schloss am Meer
Det hvide slot ved havet

Kopf frei an der Küste mit Yoga-Props und Coaching

Ein paar Tage offline – im Strandhotel Glücksburg



Sabine Antoni – Personal Coach
©Fotos: Strandhotel Glücksburg



Kopf frei mit Iyengar-Yoga



Yoga-Lehrerin Andrea Mohrbutter

Download per Hyperlink (STRG+Klick auf Foto) oder über <http://www.primo-pr.com/bildarchiv/downloads.php?category=35>

Glücksburg, 08. September 2016 (primo PR). Informationsüberflutung, Digitalisierung, Leistungsdruck, keine Zeit mehr für Bewegung oder Sport, die „Always-on“-Mentalität ist allgegenwärtig. Viele Faktoren sorgen dafür, dass es immer schwieriger wird, alle Lebensanforderungen und Wünsche in ein Gleichgewicht zu bringen. Es ist Zeit, Arbeit und Leben neu zu denken: Dafür bietet das Vier-Sterne Superior Strandhotel Glücksburg erstmals vom 6. bis 9. November 2016 eine Kurzreise mit dem Titel „Life-Work-Balance-Aufmerksamkeit für Dich!“ an. Abgesehen von der erholsamen und schönen Umgebung im „Weißen Schloss am Meer“ an der Flensburger Förde sorgen professionelles Coaching und abendliches Yoga dafür, dem Alltag besser gewachsen zu sein. Wer sich für diese besondere Reise interessiert, sollte nicht zu lange warten, denn die Gruppe ist auf 15 Teilnehmer beschränkt. Infos und Buchungen telefonisch unter +49 (0) 4631-61 41-0 oder unter www.strandhotel-gluecksburg.de.

„Ich unterstütze und motiviere, bin aber auch wohlwollend unbequem, wenn es darum geht, persönliche Entwicklungsprozesse nachhaltig anzustoßen“, so das Erfolgsrezept von Personal Coach [Sabine Antoni](#) aus Hamburg. Ihr Ziel ist es, vorhandene Potentiale zu erkennen und zu nutzen. Dafür gibt sie wertvolle Tipps, die sich auch zu Hause einfach umsetzen lassen. Als erfahrene Beraterin trägt die 51-jährige mit jeweils zwei Stunden Gruppenworkshop am Montag und Dienstag der Reise einen großen Teil zum Erreichen eines neuen Gleichgewichtes zwischen Leben und Arbeiten bei.

Doch auch schon die Aufteilung der vier Tage Programm von Sonntag bis Mittwoch schafft eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Zum Einstieg sorgt ein gemeinsames Abendessen am ersten Abend im Strandbistro "Sandwig" direkt am Meer für ein Kennenlernen in lockerer Atmosphäre. Am zweiten Tag geht es dann mit den ersten beiden Coaching-Einheiten los – flankiert von einem

Pressekontakt: primo PR, Nuray Güler & Anne Heußner
Am Borsdorfer 13, 60435 Frankfurt

Tel : +49 6154 8019364 / +49 69 530 546 50
n.gueler@primo-pr.com, www.primo-pr.com



Das weiße Schloss am Meer
Det hvide slot ved havet

PRESSEINFORMATION

köstlichen Frühstücksbuffet und einem leichten Mittagessen.

Bevor der Abend bei einem 3-Gang-Menü im Restaurant „Felix“ ausklingt, zeigt die Hamburgerin [Andrea Mohrbutter](#) in ihrer 90-minütigen Yoga-Einführung, welchen Beitrag diese philosophische Lehre aus Indien für ein inneres und äußeres Gleichgewicht leisten kann. Mohrbutter ist zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin und arbeitet als Stylistin für Werbefilm- und Fotoproduktionen. Wie ihr Yoga in diesem Umfeld hilft? „Yoga gibt mir viel Kraft, Energie und lehrt mich immer wieder das Schöne im Hier und Jetzt zu sehen.“ Beim Iyengar-Yoga werden Hilfsmittel, so genannte „Props“ wie Matten, Gurte oder Klötze genutzt.

Am Dienstag steht am Ende der zweiten Coaching-Einheit des Tages eine Feedbackrunde auf dem Programm, über die beim Abendessen im „Felix“ sicher noch weiter gesprochen wird. Am Mittwoch heißt es nach dem Frühstück Abschied nehmen.

„Die Idee für diese Kurzreise ist aus unseren erfolgreich lancierten Frauenzimmer-Abenden entstanden“, so Manon Reimer, Leiterin Marketing und Verkauf im Strandhotel Glücksburg. Doch Coaching, Yoga und Entspannung seien nicht nur Frauen vorbehalten, betont sie: „Männer müssen auch mal den Kopf frei machen“, sagt sie verschmitzt.

Vier Tage Coaching, Yoga und Entspannung im Überblick

In den vier Tagen dieser ausgewogen zusammengestellten Kurzreise enthalten sind am Montag und Dienstag je zwei Workshops von zwei Stunden pro Tag sowie ein Yoga-Kurs von 90 Minuten. Darüber hinaus gehören drei Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, auf Wunsch mit Meerblick, die Nutzung der Wellness-Lounge mit wohltuenden Saunen und Fitnessmöglichkeiten, ein Leihbademantel auf dem Zimmer sowie den ganzen Tag über eine kostenfreie Kaffee- und Teestation dazu. Das Angebot beinhaltet außerdem alle Mahlzeiten, Getränke zum Mittagessen und während der Workshops sowie am ersten Abend das Abendessen mit Welcome-Drink im Bistro „Sandwig“. An den beiden anderen Abenden serviert das Strandhotel je ein 3-Gang-Abendmenü im Restaurant „Felix“. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 begrenzt. Buchbar ist das Angebot ab sofort ab 649 Euro pro Person im Doppel- und ab 699 Euro im Einzelzimmer. Detaillierte Infos zum Workshop: <http://www.strandhotel-gluecksburg.de/hotelarrangements/life-work-balance/>

Zum Strandhotel Glücksburg

Das Vier-Sterne-Superior Strandhotel Glücksburg in der nördlichsten Stadt Deutschlands gehört zu einem der schönsten Häuser der Region und begeisterte schon Emil Nolde und Thomas Mann. Das Traditionshaus glänzt seit 2008 in skandinavischem Flair: Die nordische Leichtigkeit und naturschöne Dekoration ist in jedem der 36 luxuriös eingerichteten Zimmer und Suiten zu spüren. Der Fokus auf Natürlichkeit bestimmt sämtliche Bereiche des Hotels: von der Auswahl der Zutaten im Restaurant „Felix“ – vom Gault Millau mit einer Haube prämiert – über die biologischen Kosmetikprodukte im Wellnessbereich bis hin zur Ausstattung und Dekoration. Das Doppelzimmer ist buchbar ab 149 Euro pro Zimmer und Nacht.