



**29. – 31. Oktober 2021**

# BERGerholung

ERHOLUNG & BEWEGUNG

# ELEMENTS – NEU AUSRICHTEN UND MOTIVATION FINDEN...

Die Zeit ist reif... warte nicht ...auf einen freien Tag, deinen Urlaub oder den Ruhezustand. Warte nicht auf den perfekten Moment, oder bis du weniger zu tun hast. Nimm dir jetzt Zeit für dich und erlebe ein Wochenende voll spannender Impulse, um dich neu auszurichten und deine Motivation neu zu entdecken!

Persönliche Ziele gehören immer wieder neu überarbeitet. Wann ist der richtige Augenblick dafür und wie mache ich es richtig? Diese Fragen und noch viel mehr klären wir in den Workshops.

Für deinen Sport, dein Studium, die Schule, deine Arbeit, für das Abnehmen oder einfach überall, wo du dich selbst motivieren möchtest.

Leben ist Veränderung. Leben heißt ausprobieren, hinfallen und wieder aufstehen. Leben ist Wachstum. Nutze alle Tipps sofort, um dich zu verändern und dein Potential vollständig auszuschöpfen.

Ergänzt durch viele aktive Einheiten in denen du zu dir finden und abschalten kannst, den Kopf frei bekommst und deine Energietanks wieder auflädst, vervollständigst das Angebot.

Vor wunderschöner BERGkulisse möchten wir euch viele Tipps für Euren Alltag mit nach Hause geben.

**Jeder Tag ist kostbar!**

## VERANSTALTUNGSORT



Kritische Akademie Inzell  
Salinenweg 45  
83334 Inzell

## FREITAG, 29.10.2021

---

- ab 16:00 Uhr   Anreise
- 18:30 Uhr       Abendessen
- 19:30 Uhr       **gut ankommen – gut reinkommen**  
Aktivität

## SAMSTAG, 30.10.2021

---

- 8:00 Uhr        Frühstück
- 9:00 Uhr        **Meine Werte und Ziele – Vortrag und Übungen**  
Finde Dein Warum – Spaziergang mit Tiefgang
- 12:00 Uhr       Mittagessen
- 14:00 Uhr       **Work out & Work in**  
Ein rasantes Training mit Tiefenentspannung im Anschluß
- 18:30 Uhr       Abendessen



# SONNTAG, 31.10.2021

---

- 8:00 Uhr** Frühstück
- 9:00 Uhr** **Kraftort Natur**  
Yoga und Tauwandern  
wie es gelingt, sich neu auszurichten...
- 12:00 Uhr** Mittagessen und anschließend Abreise



Ich nehme an der Veranstaltung teil

## ANMELDEFORMULAR

Frau    Herr

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

IG Metall Mitglied:  Ja   IG Metall Nummer: \_\_\_\_\_

Wochenende pro Person im      Zweibettzimmer:      296,86 €

Einzelzimmer:      347,86 €

Begleiter, die nicht am Programm teilnehmen:      197,36 €

### **In den Preisen ist folgendes enthalten:**

Verpflegung, Übernachtung und Seminar

Alle weiteren Preise (Kinder, Triumph-Beschäftigte und zubuchbare Optionen) kannst du bei uns telefonisch, per Mail anfragen oder findest du im Internet.

IG Metall Mitglieder haben Vorfahrt.

Wenn nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

### **Bitte zurück bis spätestens 10.10.2021 an:**

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)

Fax: 08665/980-509

## ANMELDUNG UND INFOS

Alle Infos und Details zu den Touren, sowie Preise findest du online.



[www.kritische-akademie.de/de/erholung-und-bewegung/](http://www.kritische-akademie.de/de/erholung-und-bewegung/)

Stiftung Bildung, Erholung und Gesundheitshilfe  
Salinenweg 45  
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221  
Telefax: +49 (0) 8665 980 509

Web: [www.kritische-akademie.de](http://www.kritische-akademie.de)  
E-Mail: [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de)