



## Stressmanagement im Urlaub - Rebalance Retreat auf Ibiza

Von *PB Reisen*

Erstellt am 9 Mär 2012 - 11:34

Wenn der Druck im Arbeitsleben steigt und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude sinken, ist es Zeit für eine Auszeit. Mit dem „Rebalance Retreat“ haben Soliventura und PB Reisen, einem Veranstalter für Seminarreisen aus Osnabrück, ein besonderes Angebot geschaffen – eine Auszeit im exklusiven Landhotel in malerischer Umgebung auf der Sonneninsel Ibiza.

Ziel dieses Retreats ist, die Teilnehmer in eine tiefe Entspannung zu führen und die Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Im Seminar werden dafür wirksame Methoden vermittelt, um Stress abzubauen, innere Ressourcen zu aktivieren und Kraftpotenziale freizulegen. Aktive Meditation auf der Dachterrasse mit dem atemberaubenden Blick auf die Küste und das Meer sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen in der Natur helfen dabei zur Ruhe und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Außerdem werden Themenbereiche über Stress, Methoden wie Mentaltraining und Selfness-Strategien vermittelt.

Die Inhalte werden allerdings nicht in der typischen trockenen Vortragsweise, sondern in lockerer Atmosphäre vermittelt mit dem Ziel, diese auch selbst zu erfahren, denn nur so kann Gelerntes auch tatsächlich umgesetzt werden. „Stress, Kopflastigkeit und Alltagssorgen machen das Leben oft schon schwer genug“ erklärt Britta Saphira Brutscher, die Seminarleiterin. „Ich möchte meine Teilnehmer wieder in die Leichtigkeit und Lebensfreude führen, Ihnen andere Sichtweisen und neue Perspektiven aufzeigen“. Dazu dienen die Coaching-Übungen, die im Rahmen des Seminars durchgeführt werden. Die Erkenntnisse, die daraus gewonnen werden führen zu neuer Klarheit und neue, bewusste Entscheidungen können getroffen werden. Und diese Prozesse dürfen auch einfach mal leicht und mit Freude geschehen.

Aber warum Stressmanagement im Urlaub? Im Alltag bleibt selten Zeit, sich zu entspannen, Entspannungsmethoden zu erlernen oder an einem Kurs für Stressbewältigung teilzunehmen. Viele Menschen besuchen zwar Yogakurse oder ähnliche Entspannungsprogramme, aber die Wirkung ist um einiges intensiver, wenn anschließend nicht der Stau auf der Autobahn, das Gedränge in der U-Bahn oder die Arbeit im Haushalt auf einen wartet. Die Verbindung von Urlaub und Seminar bietet hierfür den Raum, die Zeit und den nötigen Abstand zum Alltag. Hier können die Methoden ihre volle Wirkung entfalten. Die räumliche Distanz schafft auch Distanz zum Problem und wer einmal über den gewohnten Rahmen hinaus gegangen ist, dem eröffnet sich auf einmal ein ganz anderer Blickwinkel auf das Leben. Die neu gewonnen Erkenntnisse sind dabei durchaus nachhaltig. Zusammen werden Handlungsstrategien entwickelt, die Erfahrungen und die neu gelernten Methoden in den Alltag umzusetzen.

Die einzigartige traumhafte Atmosphäre des Landhotels Calador, das im maurischen Stil gebaut wurde, unterstützt den Prozess der tiefen Entspannung. Der Blick auf das azurblaue Meer mit dem vorgelagerten Felsen Es Vedra, der wunderschöne Garten mit bunten Blumen, umringt von Palmen und die Aussicht ins grüne Hinterland laden immer wieder ein zum Verweilen und zum Träumen. Hier verlaufen sich alle Sorgen wie von selbst und neue Lebensfreude und Leichtigkeit keimen auf – eine Auszeit zum Genießen.

Britta Saphira Brutscher hat Soliventura 2008 gegründet und ist seit 2010 erster Selfness-Anbieter auf Ibiza und Spanien. Sie ist Diplom-Mental-Coach und coacht seit 3 Jahren erfolgreich Menschen in besonderen Lebenssituationen.

Kontakt: Britta Saphira Brutscher, Crta. Cala Conta cruce Cala Tarida, "STOP" Casillero 9, 07829 San Agustín - San Josep, Ibiza / Spanien, Tel. +34 /659414457, E-mail:

[info@soliventura.com](mailto:info@soliventura.com) [1], [www.soliventura.com](http://www.soliventura.com) [2]

Oder in Deutschland:

Ihre persönliche & individuelle Reise-Manufaktur

PB Reisen \* Inhaber Peter Bradtke \* Wösfeld 8 \* D-49090 Osnabrück

Fon: 0541-40703074 \* Mail: [info@pb-reisen.com](mailto:info@pb-reisen.com) [3] \* Web: [www.pb-reisen.com](http://www.pb-reisen.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 06:55*): <http://www.medkom24.eu/node/15909>

### Links:

- [1] <mailto:info@soliventura.com>
- [2] <http://www.soliventura.com>
- [3] <mailto:info@pb-reisen.com>
- [4] <http://www.pb-reisen.com>