

make a break – take a timeout

Ich möchte folgend individuelles Angebot für die Zeit:

- ab 09. Oktober 2017**
- 9 Tage Erholung inkl. Programm (sh. unten) & **Halbpension** 495,-€*
- 10 Übern. im Zelt wird gestellt max 2 Personen 55,-€*
- 10 Übern. im Camper max 2-3 Personen 115,-€*
- 10 Übern. im Gemeinschaftslager max 4 Personen 85,-€*
- 10 Übern. im Doppelzimmer 195,-€*
- 10 Übern. im Einzelzimmer begrenzte Anzahl 360,-€

* pro Person (je nach An- und Abreise verlängerbar)

z.B. Flug München - Athen & zurück bei Lufthansa oder Aegean ca. 150,- bis 250,- €

- ich buche meinen Flug selbst
- Transfer Athen - Monemvasia & zurück 145,- €
- Fahrgemeinschaft im Mietwagen ab 20,- € *
- * und weniger, je nach Anzahl der Teilnehmer/Mitfahrer
- ich buche einen Mietwagen selbst

Buchen | Kommen | Entspannen

- ich will mich um nichts kümmern und möchte ...
- Angebot pauschal a.i. für 1 Person im Doppelzimmer
- Angebot für 2 Personen im Doppelzimmer a.i. pro Person
- Angebot pauschal für 1 Person im Einzelzimmer a.i.

Möglichkeiten zur Finanzierung sh. bitte Rückseite

Schick mir das Angebot nebst Erholungs- & Seminarunterlagen, Reise-informationen, Info zu Flug & Mietwagen oder Transfer per Mail per Post

Name _____

Geb: _____

mein Berufsabschluss _____

mein Arbeitgeber ist _____

bin beschäftigt als _____ bin ohne Arbeit

in Führungsposition angestellt selbständig/freiberuflich

Strasse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

Email _____

Schicken an:

mail@nomia-gr.de oder Post an:

Silke & Manfred Laib, am Pfeifferhof 1, D-88430 Rot-Haslach

Tel: 049-8395-941120 - 0049-171-5344317

Ruhe, Entspannung & Kreativität

Workshop & Training Zeiten 09:30 – 13:30 h

so bleibt Ihnen viel freie Zeit zur persönlichen Gestaltung, zum Walken, zum Sonne tanken & Baden im Meer

aus folgenden Trainings wählen Sie individuell:

- „locker läuft es leichter“ wie geht das denn ??
- mit Entspannungstrainings
(*Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training*)
in Ruhe und Bewegung und am Meer in der Sonne
- Training für Atem- und Körperwahrnehmung
- Kreativ im Atelier und unter dem Ölbaum:
Gestalten mit Ton, Erde und Naturmaterial
oder mit Pinsel & Farbe nach Herzenslust
- bewusst Essen: gesund kochen und das Brot backen

Work-live-balance Kompetenz

an folgenden Workshops können Sie teilnehmen:

- das positiv System, das Ihr Leben verändert
- Wege aus der Anspannung - Rituale und Rhythmus
- Zeit- & Stressmanagement, Flexibilität & Ressourcen
- Prioritäten und Grenzen - work-live-balance

Möglichkeiten zur Finanzierung

Dieses Gesamtangebot ist konzipiert zur Prävention und Rehabilitation.

Hierzu können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Kostenbeteiligung nach § 20 SGB V zur Primärprävention & Selbsthilfe beantragen.

Nach § 13 II SGB V können Sie Kosten für diese Maßnahme als außergewöhnliche Belastung steuerlich geltend machen.

Ihr Arbeitgeber kann Sie durch einen Steuer- & Sozialversicherungsfreien Betrag von 500,- € pro Jahr (*nach § 3 Nr 34 EStG, Neuregelung, JStG 2009 vom 19.12.08 im BGBl. I S. 2794*) für Gesundheitspräventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung und Entspannung (*Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken*) unterstützen.

Wir beraten Sie gerne: 0171-5344317

mail@nomia-gr.de

wählbar ab 10. Okt 17

www.nomia-gr.de