



H o t e l
HOCHSCHOBER

Glückstraining im Urlaub

(April 2009) „Glück ist so einfach lernbar wie Fahrrad fahren“, sagt Heide-Marie Smolka, Glücksexpertin und Psychologin. Im Hotel Hochschober in Kärnten trainiert die Autorin von „Mein Glückstrainings-Buch“ mit den Gästen, wie man dem Glücklich sein einige Schritte näher kommt.

Glück tanken unter Anleitung der Psychologin Heide-Marie Smolka bietet das Hotel Hochschober seinen Gästen im Juli und Oktober 2009 an. Zu Beginn gibt es einen einleitenden Vortrag zum Phänomen Glück. Danach folgen über fünf Tage verteilt verschiedene Einheiten von Glückstraining, wie etwa:

- Bodyfeedback - Wechselwirkungen zwischen Körper und Stimmung; Sensibilisierung für die Auswirkung von Atmung, Mimik, Gang und Körperhaltung auf die Stimmung
- Die Innere Bühne - Wie geht man mit sich selbst um, liebevoll oder zu streng?
- Anti-Ärger und Anti-Stress Strategien – Entspannungsübungen und Mentaltechniken

Darüber hinaus widmet sich Hochschober Asien-Experte Thomas Konecny in seinen Bewegungs- und Entspannungseinheiten, in Vorträgen und im Rahmen der Teezeremonie dem Thema Glück aus asiatischer Perspektive. Die Glückstrainings-Einheiten sind für Hotelgäste kostenfrei.

Glücks -Termine: 19. - 23. Juli und 4. - 8. Oktober 2009

Glück will jeder haben und Urlaub ist die Zeit des Glücks. Gründe genug für das Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe, um seit eineinhalb Jahren mit Unterstützung von Heide-Marie Smolka die **weltweit einzige Hotel-Glücks-Meldestelle** zu betreiben. Hotelgäste teilen ihre Glückserlebnisse auf einer Glücks-Pinnwand im Hotel mit und sie schildern ihre Glücksmomente im Internet:

www.meldestellefuergluecksmomente.at

Weitere Hotelinformationen:

Hotel Hochschober

Familie Leeb und Klein

9565 Turracher Höhe 5 • Tel.: +43 - (0)42 75 - 82 13

Fax: +43 - (0)42 75 - 83 68 • www.hochschober.at

E-Mail: holiday@hochschober.at

Weitere Presseinformationen & -fotos:

Gabriele Richter PR

22607 Hamburg • Cranachstraße 33

Tel: +49-(0)40-39909101 • Fax: +49-(0)40-39909184

E-Mail: gabriele@richter-pr.de •

In Zusammenarbeit mit:

Oliver Pichler & Partner

1010 Wien • Schellinggasse 1/2/5

E-Mail: office@o-pichler.at • Downloadbereich für

Texte & Fotos: www.o-pichler.at/hochschober