

# Reset für Körper und Kopf

## Mentale Gesundheit trifft Longevity

### Kurzbeschreibung:

Zweitätiges, praxisorientiertes Intensiv-Seminar: Konkrete Stressmanagement-Tools, Meditation und inkludierte Biohacking-Anwendungen im Longevity-Zentrum. Wenig Theorie, viele sofort anwendbare Übungen für mehr mentale Belastbarkeit und Lebensqualität.

### Seminardaten:

**Datum: 7.11.2025 – 9.11.2025 (2 Nächte)**

**Ort: Steigenberger Hotel Treudelberg, Hamburg / [www.treudelberg-resort.com](http://www.treudelberg-resort.com)**

### Programm :

Freitag, 7.11.2025

- 17:30 — Anreise & Check-in
- 18:00–21:00 — Meet & Greet: Seminarvorstellung, Erwartungen, Gruppe kennenlernen, gemeinsames Abendessen (Abendessen nicht im Seminarpreis enthalten)

Samstag, 8.11.2025

- 09:00 — Gemeinsames Frühstück
- 10:00–13:00 — Session 1: Stressoren erkennen
  - Praktische Tipps, Q&A
  - Einführung in Meditation: Praxis, Wirkung, regelmäßige Anwendung
  - Kleingruppenarbeit & erster Meditationsblock
- 13:00 — Gemeinsames Mittagessen
- 14:00–15:00 — Longevity -Zentrum (inklusive)
  - Nutzung und Anleitung durch die Mitarbeiter des Longevity -Zentrums: Kältekammer, M.C.S.Lichttherapie, HBO Sauerstofftherapie, Lymphdrainage (Flow-System), 3D Body Scan.
  - Diese sonst kostenpflichtigen Anwendungen sind im Seminarpreis enthalten
- 16:00 — Rückkehr in den Seminarraum: Erfahrungsaustausch & Q&A
- 16:30–18:00 — Tools für den Alltag: Strategien für akute Stressphasen, Gruppenarbeit & optionale Einzel-Coaching-Mini-Sessions, Entspannungsübungen
- 18:00 — Ende des Seminarteils
- 19:00 — Gemeinsames Abendessen (nicht im Seminarpreis enthalten). Im Anschluss kann jeder wählen: Spa-Nutzung, eine private Auszeit oder das Fitnessstudio. Wer stattdessen ein persönliches 1:1-Coaching wünscht, kann nach Absprache einen Termin mit mir vereinbaren.

Sonntag, 9.11.2025

- 09:00 — Gemeinsames Frühstück
- 10:00–12:30 — Vertiefung: Mindset, Meditationsübungen, Kleingruppenarbeit,

Transfer in den Alltag

- 12:30–13:30 — Gemeinsames Mittagessen (Business Lounge)
- 13:30 — Seminarende

**Leistungen (im Preis enthalten)**

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstück
- Tagungsgetränke während der Seminarzeiten
- Gemeinsames Mittagessen
- Nutzung Spa & Fitnessbereich
- Nutzung und Anleitung im Longevity -Zentrum (Kältekammer, Licht- & Sauerstofftherapie, Lymphdrainage) — sonst kostenpflichtige Anwendungen inklusive
- Seminarunterlagen

Nicht im Preis enthalten

- Abendessen
- Parkgebühren

**Preis:**

- Teilnahme: € 879,- pro Person

**Angebot bei Doppelanmeldung**

**„Bring eine Begleitung mit und profitiert: 10 % Rabatt pro Person bei Doppelbuchung. Gemeinsam mehr bewirken — anmelden und Vorteil sichern.“**

**Stornobedingungen:**

- Kostenlos stornierbar bis 6 Wochen vor Seminarbeginn.
- Danach keine Rückerstattung möglich; in Härtefällen wird nach einer individuellen Lösung gesucht.
- Ersatzteilnehmer möglich.

**Buchung:**

- Per E-Mail: [info@headspace-coaching.de](mailto:info@headspace-coaching.de)
- Per WhatsApp: Tel. 0151 15991199 (Rückfragen zum Seminar sind dort möglich)

**Nach Buchung:**

Teilnehmer erhalten zeitnah eine Anmeldebestätigung und anschließend eine Rechnung.

Headspace-Coaching UG / [www.headspace-coaching.de](http://www.headspace-coaching.de)  
Karsten Dröge