

## AKTIV LEBEN – VITAL BLEIBEN. NACHHALTIGE RÜCKENTRAININGS-KONZEPTE UND STRATEGIEN ALS STRESSBEWÄLTIGUNG ZUR GANZHEITLICHEN LEISTUNGSSTEIGERUNG IM BERUF.

### KURSNr. /TERMIN

FB26074: 13.07. - 17.07.2026

### GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 849,00 €

EZ-Zuschlag: 120,00 €

### LEISTUNGEN

Übernachtungen mit Vollpension im  
1/2 Doppelzimmer mit DU/WC;  
Studienleitung,  
Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### DOZENT\*IN

Ina Luna Dölken:

HP(Psychotherapie), NLP-Coach,  
Sporttrainerin (LSB), Qi-Gong und  
Yogatrainerin, Entspannungs- und  
Klangschalenthérapeutin.

### UNTERKUNFT

Kloster Steinfeld, Eifel

[www.kloster-steinfeld.com](http://www.kloster-steinfeld.com)

### VERLÄNGERUNG

Auf Anfrage und Verfügbarkeit sind  
Zusatznächte möglich. Bitte fragen  
Sie über das Forum Gesundheit an.

### MATERIALIEN

Je nach Veranstaltungsort kann es  
möglich sein, dass Sie eine  
Yogamatte und ein Sitzkissen  
mitbringen müssten.

### ENDINFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Ihrer  
Unterkunft, Materialien oder  
Programmänderungen erhalten Sie  
ca. 4 Wochen vor Beginn der  
Veranstaltung per Post.

### EMPFEHLUNG

Wir empfehlen immer den Abschluss  
einer Reiserücktrittsversicherung bei  
einer Ihnen bekannten Versicherung.  
Eine Versicherung kann nicht über  
uns gebucht werden.

