

# Vitalimpuls®

Mag. Karin Hofinger im Teamwork mit **Dr. Stephan Hofinger**

[www.seinundwerden.at](http://www.seinundwerden.at)

## Sonderformate für Firmen, Vereine und private Gruppen

**Wir gestalten Resilienz-Tage, Achtsamkeits-Seminare, Auszeit-Tage, Yoga-Retreats &-Kurse (siehe Yoga-Angebote) und Vitalimpuls®-Events.**

### Resilienz-Training und Teambuilding-Seminare

Ressourcen-orientiertes Auftanken und Ausrichten mit praktischen Übungen und anregenden Impulsen für den beruflichen Alltag.

Seminarinhalte anpassbar an die Fragestellungen und Bedürfnisse der Gruppe.

### Auszeit-Tage in entspannter Achtsamkeit

Yoga, Meditation, Wandern, Waldbaden und ayurvedische Verköstigung.

Loslassen und Leichterfühlen mit achtsamem Genießen drinnen & draußen.

AKTUELL: Nächster Auszeit-Termin in Igls: Samstag, 8. November, 9.00-18.00

Seminar-Beitrag p.P.: € 95.- Unkostenbeitrag für Essen & Getränke p.P.: € 15.-

### Vitalimpuls®-Tage (oder Woche) mit der Kraft der Natur

Wandern, Naturgenuss, Outdoor-Erlebnisse, Wildkräuterkunde,

Yoga und Entspannung, Achtsamkeitsübungen,

Koch-Inspiration, gesunde Gaumenfreuden und inspirierendes Wissen

fördern Wohlbefinden und Lebensfreude.

Ort, Termin & Honorar nach Vereinbarung

(z.B. mögliche Location: Almis Berghotel, Obernberg/Tirol)

### Kontakt

**Karin Hofinger**, Telefon: 0699 – 10506135; [karin.hofinger@vitalimpuls.com](mailto:karin.hofinger@vitalimpuls.com)

Ort: Yogapavillion, Igls, Gletscherblick 30a (oder anderswo nach Vereinbarung)