



Gesundheit und Erholung: Lebenszeit und Lebensrhythmen

Chronobiographie im Angebot alpiner Tourismus- und Beherbergungsbetriebe im UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau

Ein Zertifizierungsprogramm von Heilkraft der Alpen

Die Bedeutung von Zeit und Rhythmus für ein gesundes Leben

Impulse für Gesundheit und Erholung im alpinen Raum



Modul 1: Grundlagen der Chronobiographie im alpinen Tourismus

In diesem eintägigen Seminar lernen Sie die Grundlagen der Chronobiologie kennen – aufbereitet speziell für Freizeit- und Tourismusbetriebe im alpinen Raum. Dieses Wissen ist die Basis, auf der Sie ein Konzept für ein Erholungs- und Gesundheitsangebot für Ihren Betrieb entwickeln können. Indem Sie Ihre Gäste mit einem Lebensrhythmus-Angebot unterstützen, ermöglichen Sie diesen ein besonderes Erholungserlebnis in Ihrem Haus.

So schaffen Sie für Ihren Betrieb ein gesundheitsorientiertes Angebotsprofil, binden Ihre Gäste an Ihr Haus und an die alpine Region.

Bieten Sie Ihren Gästen ein Urlaubserlebnis, das den Lebensstil nachhaltig und gesundheitsfördernd verändern kann!

Ziele des Seminars: Nach einer Einführung in chronobiologische Themen stellen wir Ihnen eine Auswahl chronobiographischer Angebote für Ihre Gäste vor:

- Gesundheitsbewusste Gestaltung des täglichen Aktivitäts- und Erholungszyklus
- Analyse und Verbesserung der Schlafqualität im Urlaub
- Feststellung des Chronotyps
- Licht und Tagesrhythmus - Gestaltung der Lichtführung im Tageslauf
- Ernährung und Tagesrhythmus
- Taktgeber Natur: Naturerleben und Heilkräuter
- Evaluierung mittels 24-h-HRV-Messungen
- Kooperation mit lokalen Anbietern

Die Teilnahme am Modul 1 ist aufgrund der Förderungen durch das Biosphärenparkmanagement und die Agenda 21 für regionale Betriebe kostenlos.

Gesundheit und Erholung: Lebenszeit und Lebensrhythmen

Chronobiographie im Angebot alpiner Tourismus/Beherbergungsbetriebe
im UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau



Modul 2 - Workshop „Chronobiographie und Kommunikation in meinem Betrieb“

Dienstag, 30. August 2016: 10:00 – 17:00 Uhr.

Auf Basis des *Einführungsseminars Grundlagen der Chronobiographie im alpinen Tourismus* entwerfen Sie in diesem eintägigen Workshop die Grundlagen für Ihr chronobiographisches Angebot für den richtigen Umgang mit Lebenszeit und Lebensrhythmen für Ihren Betrieb.

Modul 3 – Workshop „Lebenszeit und persönliche Geschichte“ - Entwicklung des chronobiografischen Angebots und Kommunikationskonzepts für Ihren Betrieb

Dienstag, 13. September 2016: 10:00 – 17:00 Uhr.

Auf Basis des *Einführungsseminars Grundlagen der Chronobiographie im alpinen Tourismus* und Ihrem Konzept aus dem Modul 2 entwerfen Sie in diesem eintägigen Workshop mit Ihren MitarbeiterInnen das maßgeschneiderte chronobiographische Angebot für den richtigen Umgang mit Lebenszeit und Lebensrhythmen für Ihren Betrieb.

Modul 4 – Seminar „Chronobiologie und Stressabbau im Urlaub“

Dienstag, 27. September 2016: 10:00 – 17:00 Uhr.

Wissen zum Thema Stress und Überlastung durch psychische Beanspruchung – Die Chancen von Reflexionsgesprächen zum eigenen Lebensrhythmus anhand von 24-h Chronocardiogrammen.

Intensivseminare und Burnout-Präventionsangebote in Ihrem Betrieb – Unterstützung durch Psychologen, Ärzte, Physiotherapeuten und HRV-Messungen

Modul 5 – Seminar „Kreativität/Mensch/Natur: Euphoriepotentialen auf der Spur“

Dienstag, 11. Oktober 2016: 10:00 – 17:00 Uhr.

In der Wiese liegen und mit der Seele baumeln, nach einer Wanderung wie neu geboren fühlen, an einer kühlen Quelle Körper und Geist gestärkt – Naturerlebnisse und Bewegung in freier Natur aktivieren unsere Glückshormone und beflügeln Geist und Kreativität.

Lernen und erfahren Sie, wie Sie Ihre Gäste wieder an die gesunden Rhythmen der Natur heranführen. Zeigen Sie Ihren Besuchern, wie die unverfälschten alpinen Ressourcen als Spiegel der Seele zur Stärkung unserer Inneren Natur genutzt werden können. Schenken Sie sich und Ihren Gästen Urlaubsglück pur!



Heilkraft der Alpen - Zertifizierungsprogramm Chronobiographie für
Tourismus- und Beherbergungsbetriebe, [www. Heilkraftderalpen.com](http://www.Heilkraftderalpen.com)

Gesundheit und Erholung: Lebenszeit und Lebensrhythmen

Chronobiographie im Angebot alpiner Tourismus/Beherbergungsbetriebe
im UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau



Heilkraft der Alpen - Zertifizierungsprogramm Chronobiographie

Der Ausbildungszyklus „Gesundheit und Erholung: Lebenszeit und Lebensrhythmen“ ist ein Ausbildungsprogramm für alpine Tourismus- und Beherbergungsbetriebe. Die Diplomausbildung zum Heilkraft der Alpen-Lebensrhythmusbetrieb wird in Wahl- Modulen angeboten:

- **Heilkraft der Alpen – Lebensrhythmusbetrieb Level „Basis“**

Erfolgreicher Abschluss von Modul 1 und mindesten einem Erweiterungsmodul

- **Heilkraft der Alpen – Lebensrhythmusbetrieb Level „Zirbe“**

Zusätzlich: Modul Chronobiologie und Stressabbau erfolgreich absolviert. Erfolgreicher Nachweis eines chronobiologischen Angebots im Betrieb – Zertifizierung durch Heilkraft der Alpen

- **Heilkraft der Alpen – Lebensrhythmusbetrieb Level „Edelweiss“**

Zusätzlich: Ein Mitarbeiter des Hauses hat das Basis- und Erweiterungsmodul zur Durchführung von 24-h-HRV-Messungen absolviert, 24-h-Messungen und fachkundige Beratung werden für Gäste angeboten.

Die Auswertung und Kommunikation der Ergebnisse wird von qualifiziertem Gesundheitspersonal übernommen, welche zusätzlich ein HRV-Diagnostik-Seminar absolviert haben.

Referenten: Helmut Schöllner, Ulrike Köstler, Plattform HEILKRAFT DER ALPEN

Ort: WKO Tamsweg

Kosten: € 120,-/Modul (Mindestteilnehmer 20 Personen)

Die Teilnahme am Modul 1 ist aufgrund der Förderungen durch das Biosphärenparkmanagement und die Agenda 21 für regionale Betriebe kostenlos.

Anmeldung und Information: [online](https://www.heilkraftderalpen.at) auf der Plattform HEILKRAFT DER ALPEN, www.heilkraftderalpen.at



Heilkraft der Alpen - Zertifizierungsprogramm Chronobiographie für
Tourismus- und Beherbergungsbetriebe, [www. Heilkraftderalpen.com](https://www.heilkraftderalpen.com)