

URLAUBS- UND GESUNDHEITSSEMINAR

06. - 12. SEPTEMBER 2025 - IN BAD ELSTER

Mit Brigitta Jeffery

Nimm dir Zeit für dich -
für mehr Gesundheit und Lebensfreude





Das Parkhotel Helene liegt im Herzen Bad Elsters, die Kureinrichtungen sind in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar.

Zum Entspannen laden der benachbarte Albert-Park sowie der nahe gelegene Wald ein. Bad Elster verbindet auf wunderbare Weise, Erholung, Gesundheit und Kultur.

Fühlen Sie sich manchmal abgespannt, müde oder sogar ein wenig ausgebrannt? Sehnen Sie sich nach Ruhe und Zeit für sich selbst? Dann ist unser Gesundheitsseminar in Bad Elster genau das Richtige für Sie! Gönnen Sie sich eine Auszeit und tanken Sie neue Energie! Genießen Sie die Schönheit der Umgebung, die aufbauenden Gesundheitsanwendungen, die inspirierende Gemeinschaft und die ausgezeichnete Küche des Hotels. Gewinnen Sie neue Kraft, Energie und Lebensfreude!



Seminarinhalt:

- Seelische Gesundheit im Fokus
- Botschaften des Körpers entschlüsseln
- Persönlichkeitsentwicklung durch Charakterschulung
- Gesunde Gewohnheiten in den Alltag integrieren
- Innere Wertschätzung und Stärke aufbauen
- Naturgesetze als Wegweiser – Lebensregeln für mehr Gesundheit
- Ernährung für gesteigertes Wohlbefinden
- Bewegung & Natur – für innere Balance



Teilnehmerstimmen 2024

Hedy Bisang

Die Tage in Bad Elster erlebte ich wie auf einer Ferieninsel. Mein Energietank konnte ich nachfüllen, und auch gute Impulse für den Alltag mit nach Hause nehmen. Vor allem die Verbundenheit zu Gott, die Beziehungen zu unseren Mitmenschen und die Dankbarkeit, wie auch positive Lebenseinstellung bleiben mir ganz besonders in Erinnerung.

Martina Hüttl

Auch ich bin noch ganz erfüllt von dem wunderbaren Seminar in Bad Elster. Es war eines meiner schönsten Seminare überhaupt. Dir nochmals ganz lieben Dank dafür. Du bist eine großartige Seminarleiterin. Ich arbeite seit ich zurück bin gerne mit den Unterlagen vom Seminar.

Rosemarie Albrecht

Danke für die Seminarinhalte!! Es war eine Wunder-volle Zeit mit Dir und der Gruppe in Bad Elster – die Inhalte von Frau Dr. Müller-Kainz und dein Lebendigmachen dessen ist für mich/ uns und die Welt sehr bedeutsam. Wir werden uns wiedersehen.





mit Brigitta Jeffery

Urlaubs- und Gesundheitsseminar:
Nimm dir Zeit für dich!
Für mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Sa., 06. - Fr., 12. September 2025

VORMITTAGS

Theorieeinheiten, Musik, praktische Übungen, Bewegung, Besuch der Marienquelle.

NACHMITTAGS

Thermalbadbesuche, Aktivitäten, Ausflüge, und Erholung. Besuch der Marienquelle.

ABENDS

Nach Absprache, zur freien Verfügung, Gespräche, Filmabend



Ruhe - Regeneration - Routinen

Erleben Sie das sächsische Staatsbad, kommen Sie mit nach Bad Elster!

Die königliche Kurstadt Bad Elster mit ihrer erhabenen Architektur, dem Albertbad, und ihren historischen Parkanlagen ist ein wahrer Geheimtipp. Der Kurort liegt im sächsischen Vogtlandkreis, er ist bekannt für seine unendlichen Wanderwege und wunderschöne Natur. Bad Elster wurde bereits 1848 zum »Königlich Sächsischen Staatsbad« erhoben, es zählt heute zu den renommiertesten Heilbädern Deutschlands. Hier können wir die Seele baumeln lassen und die natürlichen Anwendungen eines der ältesten Mineral- und Moorbades genießen! Ein idealer Ort, um die Gesundheit zu unterstützen.

Mineralbad

Die natürlichen Mineralstoffe und Spurelemente unterstützen viele Körperfunktionen. Natrium, Kalium und Magnesium stärken die Knochen, fördern die Nährstoffaufnahme, und stabilisieren den Herzschlag.



Naturmoorbad

Naturmoor fördert durch sanfte Erwärmung des Körpers die Durchblutung und bietet dadurch antibakterielle, entzündungshemmende sowie schmerz- und krampflösende Effekte.



Soletherme

Lassen Sie sich vom Wasser tragen. Das Wasser stärkt die Widerstandskraft und das Immunsystem. Es lockert die Muskulatur und fördert die Tiefenentspannung.





Parkhotel Helene
Parkstr. 33
08645 Bad Elster
www.parkhotel-helene.de

Hotelpreise inkl. Vollpension (p.Pers./Tag):
Einzelzimmer € 120,-
Doppelzimmer € 105,-

Anmeldung zum Seminar:

Nutzen Sie den Frühbuchervorteil!
Bei Anmeldung bis 14. Juli Frühbucherpreis: € 449,-

Sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich an!
Seien Sie dabei!

Ab dem 15. Juli Seminargebühr: € 499,-

Anmeldung per E-Mail oder Telefon:
info@mueller-kainz.de; Tel.: +49-(0)8151-28687

