



## **WEG vom Stress- Neue Wege hin zu mehr Wohlbefinden**

mit Anna Maria Zanoll MSc

vom 23. bis 26.10.2025

*Erstmals im Kvarner Palace*

### **PROGRAMM:**

#### **23.10.:**

16:30-17:30 Uhr Workshop „Glück und Wohlbefinden- bitte mehr davon!“  
(Inhalte: Begriffe Glück-subjektives Wohlbefinden, das berühmte PERMA Modell mit nachhaltiger Wirkung...)

#### **24.10.:**

10:00-11:00 Uhr Workshop „Flourishing- was bringt mich zum Erblühen?“ (Inhalte: Stärken und Tugenden, Ziele, Sinn und Motivation in meinem Leben)

16:30-17:30 Uhr Workshop „Kann ich Glück essen?“ (Inhalte: Serotonin und weitere „Glückshormone“, Lebensmittel und Nährstoffe für mehr Wohlbefinden und Energie)

#### **25.10.:**

10:00-11:00 Uhr Workshop „Kann ich Glück lernen?“ (Inhalte: Was sagt die Wissenschaft? Ist das Glas halb voll oder halb leer- Glücksforschung trifft auf Beruf und Alltag)

16:30-17:30 Uhr Workshop „Souvenirs aus dem Urlaub- ein Koffer voller Wohlbefinden“  
(Inhalte: Mehr Lebensfreude im Alltag, die Bedeutung und Implementierung von alltagstauglichen.

Die einzelnen Module bauen nicht aufeinander auf. Jedes ist einzeln zu besuchen.

## PACKAGE:

22.10. BIS 26.10.2025

- 4 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- Unterbringung im Komfort-Doppelzimmer Mansarde zur Landseite mit der **Aktion 4 Nächte zum Preis von 3**
- Benützung unseres Palace Spa & Wellness
- Teilnahme am Workshop „WEG vom Stress- Neue Wege hin zu mehr Wohlbefinden“

**Pro Person ab € 360,-**

Unterbringung  
Komfort-Doppelzimmer mit Meerblick € 450,-  
Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick € 480,-  
Doppelzimmer mit Balkon und herrlichem Meerblick € 510,-  
Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und herrlichem Meerblick € 585,-  
Einzelzimmer zur Landseite € 435,-  
Weitere Kategorien auf Anfrage  
Verlängerungstage auf Anfrage möglich.

Die Aktion **4 Nächte zum Preis von 3** ist in den angeführten Preisen **bereits inkludiert**.  
Ortstaxe exklusive (€ 2,50 pro Person/Tag.)



### ÜBER MICH:

Berufe: Psychosoziale Beraterin in eigener Praxis, Supervisorin, Pädagogische Leitung in der Erwachsenenbildung, Elementarpädagogin, Wanderführerin- Naturparkführerin im Naturpark Südsteiermark

Obfrau Verein LebensREICH



### AUSBILDUNGEN:

- Master of Science für Beratungswissenschaften und Management sozialer Systeme (Karl-Franzens-Universität Graz)
- Zertifizierte Anwenderin für Positive Psychologie (Europäische Akademie für Positive Psychologie- Seligman Europe- EUPPA)
- Glückspädagogin (Pädagogische Hochschule Steiermark)
- Zertifizierte Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention
- Zertifizierte Supervisorin
- NLP Master Practitioner Coach

