

Urlaubs- und Gesundheitsseminar in Bad Elster:
Die Heilkraft in mir - Gesundheit und Lebensfreude stärken –
Fr., 28.08. – Do., 03.09.2026
mit Brigitta Jeffery

Erleben Sie das sächsische Staatsbad und kommen Sie mit nach Bad Elster. Die königliche Kurstadt zählt zu den traditionsreichsten Heilbädern Deutschlands. Zwischen historischen Parkanlagen, prachtvoller Bäderarchitektur und dem berühmten Albertbad entfaltet sich eine Atmosphäre, die sofort entschleunigt. Bad Elster lädt Sie ein, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen.

Unser exklusives Seminar verbindet Wohlfühlurlaub mit seelischer Weiterbildung. Genießen Sie die ruhige Lage unseres Hotels gleich neben dem Albert-Park, ein natürlicher Kraftort mit Schönheit und Geschichte. Lassen Sie sich von der wohltuenden vegetarischen Küche des Parkhotels Helene verwöhnen.

 Was Sie in diesem Seminar erwartet:

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die seelischen Grundlagen für Gesundheit. Wir beziehen Körper und Seele ebenso mit ein wie die Naturgesetze, die unser Leben prägen. Wir betrachten, wie innere Haltungen, Gedanken und Gefühle Wohlbefinden Lebensfreude beeinflussen können. Symptome verstehen wir als Hinweise, die uns auf innere Ungleichgewichte aufmerksam machen und uns einladen, genauer hinzuschauen. Lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich und gewinnen Sie neue Einsichten, lernen Sie sich selbst besser zu verstehen und tanken Sie neue Energie und Inspiration.

Albert Bad



Seminarinhalte:

- Gesundheit im Fokus
- Seelische Entwicklung und Lebensfreude
- Vitalität bewahren & jung bleiben – Aufbauende Ernährung für mehr Wohlbefinden
- Wie Gedanken und Gefühle unsere Entscheidungen formen
- Naturgesetze als Wegweiser - Lebensregeln für mehr Gesundheit
- Innere Wertschätzung und Stärke aufbauen
- Bewegung & Natur - für innere Balance

Vormittags: Theorie & Praxis

Impulse, Übungen – kompakt, bewegt, inspirierend, alltagsnah.

Nachmittags: Aktiv & Entspannt Ausflüge, Thermalbäder, Ausflüge in die Natur und Erholung.

Abends: Ausklingen lassen zur freien Verfügung

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: Freitag, 28. August um 15 Uhr

Schluss: Donnerstag, 03. September
nach dem Mittagessen

Seminarpreis: **Frühbucherpreis** bei Buchung bis zum 26. Juni: € 469,-
Absolventen unserer Ausbildung: € 399,-
Anschließend Seminargebühr: € 549,-



Foto: C. Beer

Veranstaltungsort

Parkhotel Helene

Parkstr. 33

08645 Bad Elster

www.parkhotel-helene.de



Zimmerpreise inkl. vegetarischer Vollpension pro Tag:

Einzelzimmer: € 120,-

Doppelzimmer: € 105,-

Zzgl. Kurtaxe 2, 20 € pro Tag

Bitte teilen Sie uns Ihren Zimmerwunsch mit, wir buchen Ihr Zimmer für Sie.

Sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich gleich an!

Um uns und das Hotel bei der Planung zu unterstützen, bitten wir um Anmeldung bis zum 26.06.2026 - Sichern Sie sich bis dahin auch den Frühbucherpreis.

Anmeldung und Information: info@gesundheitsinstitut3b.com - Tel.: +49- (0)8151-28687

Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße

Brigitta Jeffery