



# STRESSMANAGEMENT RETREAT

Outdoor Training 09. - 16. Nov 2024

Verdura Resort - Sizilien



VERDURA RESORT  
SICILY  
A ROCCO FORTE HOTEL

*Nadine Rass*  
Mind • Nature • Sports

# Was ERLEBST du?

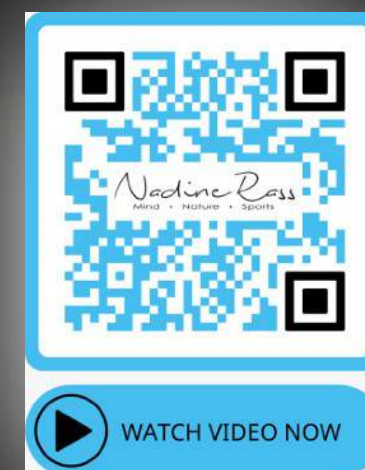
Die Top Trainerin und erfahrene Resilienz Expertin Nadine Rass  
begleitet 15 ausgewählte TeilnehmerInnen aktiv  
und trainiert mit körperlichem Einsatz deine mentale Gesundheit.

**Du stärkst deine Eigenverantwortung und nutzt deinen Körper als Stressventil.**

Du ERLEBST die 6 Säulen des ganzheitlichen HOLISTIC HEALTH CONCEPT  
damit du ganzheitliches Stressmanagement in dein tägliches TUN INTEGRIERST.

Genieße die Kombination einer bestausgestatteten Workation  
und deiner STRESSMANAGEMENT Weiterbildung outdoor im 5 Sterne Resort.

Dein TOP Goody obendrauf: bringe deine Freunde, PartnerIn oder gleich die ganze  
Familie mit auf die mediterrane Insel!





## Was bringt der STRESSMANAGEMENT RETREAT?

- Abbau von kognitivem Stress durch AKTIVITÄT mit der Top Trainerin Nadine Rass direkt am Meer
- Erhöhung der körperlichen und mentalen Stresswiderstands durch intrinsisches Motivationstraining
- Food Coaching & sanfte Burnout Prevention mit aktiver Regeneration
- Verbesserung von Agilität & Entspannung durch Atemtraining unter freiem Himmel
- Tools für mehr Nervenstärke & Handlungsbewusstsein für akute Stressmomente
- Stärkung von Leadership & Personality mit Erfahrungsaustausch der Trainerin
- Netzwerk unter den auserwählten 15 Top TeilnehmerInnen aus dem DACH Raum



1.

DIE  
MISSION

## WORKATION & RELAX

### Weiterbildung outdoor unter Palmen

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports

#### Das innovative Trainingsformat am Meer

1 Woche Weiterbildung mit Urlaubsfeeling und mediterranem Klima.

**15 ausgewählte TeilnehmerInnen mit dem gemeinsamen Ziel:**

**STRESSFITNESS.**

Die gesamte Location mit der hochwertigen Küche des Verdura Resorts ist darauf ausgelegt. Das Resilienz Programm mit der Top Trainerin Nadine Rass ermöglicht dir einen ausbalancierten Tag mit Aktion & Regeneration.

WORKATION bedeutet Arbeit & Freizeit optimal zu verbinden.

Hier im Verdura Rocco Forte Resort gelingt dies bestens.

**Im RESILIENZ RETREAT erhältst du die Chance Persönlichkeit, mentale Stärke und dein Körperbewusstsein zu stärken.**

Gleichzeitig bleibst du online mit dem Rest der Welt verlinkt oder genießt den Nachmittag mit deiner Familie ...

**Auf Wunsch erhältst du ein Weiterbildungszertifikat und eine Rechnung für das Unternehmen.**



# 2.

## DAS PROGRAMM

# UMSETZEN & SPÜREN

## Aktive Resilienz einfach erleben

### Das HOLISTIC HEALTH Concept

5 Tage - von 9.00 - 13.00 Uhr

#### MONTAG

Impulse „Meine Mindmonkeys im Laufrad“

Workout am Meer - STRESS Get rid off Seilzirkel mit cooler Musik

Koordination & Konzentration als Körperventil erleben

#### DIENSTAG

Impulse zur optimalen Stoffwechselbalance

Gemeinsames Frühstück mit Foodcoaching

Activity am Meer - Balance & Atemtraining

#### MITTWOCH

Impulse Mental Coaching / Mindmonkey Akut Plan

Achtsamkeit, Visualisierung und Entspannung am Meer

Konzentration On/off - Wie schalte ich leichter ab?

#### DONNERSTAG

Impulse zum Neuroressourcen Coaching

Power Qi Gong am Meer - mentale Körperreise und humorvolles

Selbstbewusstsein

#### FREITAG

Active Summery und individuelles Q&A mit der Trainerin

Exchange of Experience - Teile deine good vibes und profitiere von der Gruppe



# 3.

PERSONAL  
COACHING

## INDIVIDUELLER SUPPORT

Mitten im Sturm statt nur daneben

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports

### Die Resilienz Expertin ganz für DICH allein

Falls du individuelle Fragen und Wünsche hast,  
wartet ein Personal Coaching direkt am Meer auf dich.

Ganz nach deinen Wünschen.

Deine private Session mit einer WING WAVE Stressgedächtnis Löschung,  
oder ein individuelles Mental Training auf deine Performance abgestimmt.

Ganz nach deinem Profil - nur für DICH.

Extra dazu buchbar € 350,- / 90 Minuten  
inklusive IST Analyse und digitalem Handout.

Termine nach Verfügbarkeit: Montag - Freitag 14.00 - 18.00 Uhr.

JETZT GLEICH RESERVIEREN



# 4.

YOUR  
BENEFIT

## FAMILIE & EIGENFOKUS Für einen harmonischen Team Spirit

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports

### Bring your friends & family

Egal ob die dich entscheidest nachmittags einfach zu NIKSEN  
(echtes Nichtstun und die Seele baumeln lassen)  
zu shoppen, mit Freunden oder Familie aktiv zu sein.

### Willst du mit dem Boot nach Sciacca zum Shoppen fahren oder einfach nur am Pool chillen?

Auch ein 36 Loch Championship Golfcourse  
sowie 9 Löcher im Orangenhain  
stehen dir und deiner Begleitung zur Verfügung.

**Du hast ausreichend ZEIT und RAUM für beides.**

6 Restaurants & Bars | Family Programm | 4.000 m2 Spa Area & Fitness,  
36 Loch Golfplatz mit Carts und Leihhausrüstung, | 9 Designer Shops | uvm.



# 5.

## DIE INVESTITION

# OUTDOOR STRESSMANAGEMENT

### Der STRESSMANAGEMENT RETREAT beinhaltet:

- ✓ 5 Tage Coaching Programm mit Nadine Rass Montag - Freitag
- ✓ Ausgewählte 15 TeilnehmerInnen in der Gruppe von 9.00 - 13.00 Uhr
- ✓ Welcome Drink & exclusives Geschenkspaket
- ✓ 7 Nächte im Deluxe Room inklusive Frühstücksbuffet & Getränken
- ✓ Wasser, Saft, Cafe & Tee während dem Coaching
- ✓ Wasser am Zimmer, freie Nutzung der Fahrräder im gesamten Areal
- ✓ Freier Zugang zum Strand mit Liege/Schirm und Handtuch & im SPA
- ✓ Digitales Coaching Handout incl. persönlicher Foodliste für zuhause
- ✓ Alle Deluxe Zimmer mit Meerblick bei individueller Anreise am Sa o. So
- ✓ Reduzierter GOLF Greenfeepreis für die TeilnehmerInnen und Partner

2 TeilnehmerInnen im selben Delux Room	ParterIn/Familie im selben Delux Room OHNE Coachingprog.	1 TeilnehmerIn im Delux Room zur Einzelbenutzung
€ 2.280,-p.P. zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.	€ 1.520,- zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.	€ 2.980,- zzgl. Ortstaxe €5,-p.P/N.
ermässigt Greenfee €50 für 18Loch buchbar	ermässigt Greenfee €50 für 18Loch buchbar	ermässigt Greenfee €50 für 18Loch buchbar
Aufpreis: Suite + € 150,- Superior Room +€ 40,-	Kinder unter 12 Jahren frei von der Ortstaxe Aufpreis Superior Room mit Kinderbett +€ 40,-	Aufpreis Suite + € 150,-





# Anreise

How to get there?

## Wo ist das Verdura Resort?

Das elegante Roccoforte Verdura Resort liegt rund 85 km südlich von Palermo nahe dem Ort Sciacca auf der italienischen Insel Sizilien. Auf 230 Hektar grosszügig angelegter Fläche ist die Anlage unter den TOP 3 Europas bester Resorts

Verdura Resort S.S. 115 Km 131

92019 Sciacca (AG) Sicily - Italy

Tel: +39 0925 998001

GPS: Sciacca (AG) 37°27'38.2" N - 13°13'03.7" E

Zielflughafen Palermo

Hier findest du alle Infos über das VERDURA ROCCO FORTE RESORT

[Verdura Rocco Forte Resort Sizilien](#)

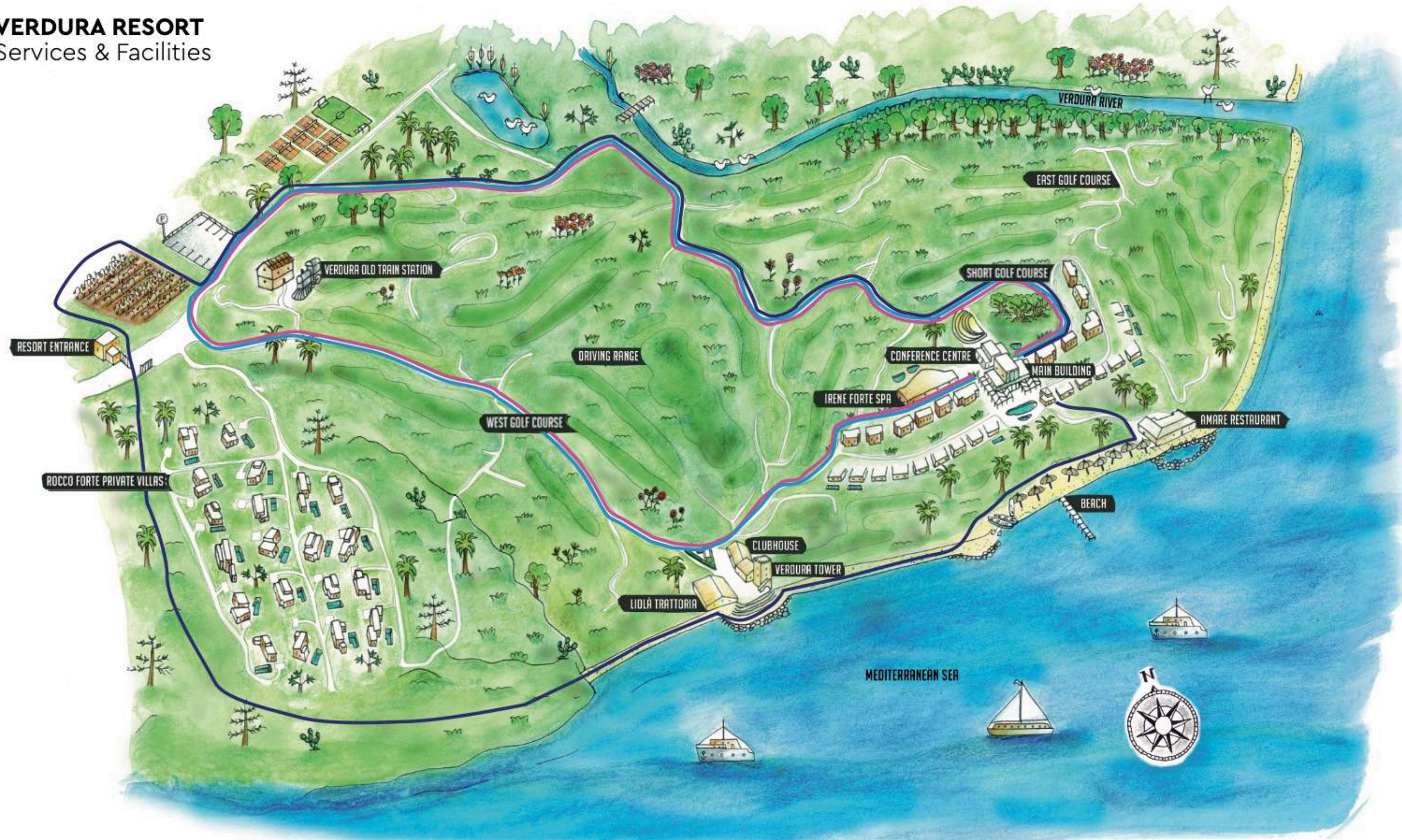
Sobald du einen verbindlichen Teilnahmeplatz für das LADIES RESILIENZ RETREAT von uns bestätigt bekommst, buche gleich deinen Flug bzw. dein Leihauto nach Palermo/ins Resort.

Bitte informiere uns über deine Ankunfts-/Abflugzeiten sowie deine Airline.

Shuttleservice und Airport Transfer auf Anfrage. Helicopter Landeplatz und Porsche Service vorhanden.

Bitte teile uns deine zusätzlichen Wünsche für dich und deine Mitreisenden mit - wir erfüllen dir (fast) alles...

**VERDURA RESORT**  
Services & Facilities



**MAIN BUILDING**

- Reception and Library
- Granita Bar
- Verdùland Kids & Teens Club
- Buongiorno Restaurant
- Zagara Restaurant
- Infinity Pool and Pool Bar
- Boutiques: La Maiolica, Beachwear Shop

**BEACH**

- Water Sports Club
- Padi Diving School
- Equipped Beach
- Private Cabanas
- Bootcamp, Beach Volley and Basketball
- Botanico Bar
- Amare Restaurant & Bar

**CONFERENCE CENTRE**

- Meeting Rooms
- Ballroom
- Open-Air Amphitheatre
- Olive Grove
- Car Park

**IRENE FORTE SPA**

- Spa Reception, Treatment Rooms and Beauty Saloon
- Gym and Fitness Studio
- Wet Area and Indoor Pool
- Thalassotherapy Pools
- Boutiques: Back Label, Sport Shop

**VERDURA TOWER**

- Golf Storage
- Clubhouse and Golf Shop
- Torre Bar
- La Piazzetta
- Liolà Trattoria
- Boutiques: Drumohr, St. Barth, Eleventy, Mariù

**VERDURA OLD TRAIN STATION**

- Organic Farm
- Car Park
- Tennis Courts
- Padel Courts
- Football Pitch

**ROUTES**

- Trekking 6.1 km
- Jogging 4.5 km
- Cycling 4.5 km

# KONTAKT & BEWERBUNG



**Der STRESSMANAGEMENT RETREAT auf Sizilien  
findet mit 15 ausgewählten TeilnehmerInnen statt.**

Eine geeignete Voraussetzung ist die mentale Bereitschaft die  
Stresswiderstandskraft ganzheitlich zu optimieren.

Schreibe uns, warum du dabei sein möchtest  
und wie dein Alltag aktuell verläuft...

**JETZT BEWERBEN**

---

**RESPIRE Est. | Landstrasse 123 | FL - 9495 Triesen**

Christoph Holzknicht | Head of Management

Email: [office@nadinerrass.com](mailto:office@nadinerrass.com) / Phone +43 650 59 51 430

web: [www.nadinerrass.com](http://www.nadinerrass.com)