

Resilienz Coaching Woche Sizilien

Nadine Rass
Mind • Nature • Sports

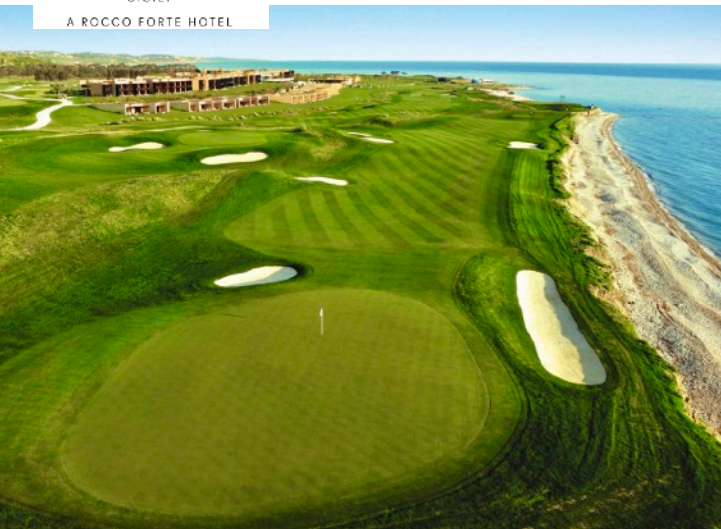
Aktive Regeneration im Rocco Forte Verdura***** Resort

Reisetermin 23. - 30. Oktober 2022

echte Erholung - entspannte Bewegung - einfach Sein



VERDURA RESORT
SICILY
A ROCCO FORTE HOTEL



Hotel

Geheime Gärten, himmlische Spas, Rooftop Bars und ausgezeichnete Restaurants. Fantasiévoll, originelles Design, inspiriert von der Umgebung; höchste Standards in Qualität und Komfort. Authentischer, individueller Service und eine offene, unkomplizierte Atmosphäre. Gemeinsames Erkennungsmerkmal ist der unverkennbare anglo-italienische Stil, die Raffinesse und die Herzlichkeit der Familie Forte.

Restaurant ZAGARA

Fulvio Pierangelini hat zusammen mit unseren Chefköchen ein außergewöhnliches Menü mit einer Fülle an auf der Insel produzierten Zutaten zusammengestellt – wie Olivenöl, Orangen, frisch gefangener Fisch, Tomaten und vielem mehr – begleitet von einer Auswahl edler sizilianischer Weine.

SPA

Das in eleganten Pavillons um einen beeindruckenden Innenhof unter freiem Himmel untergebrachte Verdura Spa ist eine Oase der Gelassenheit. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit einer erholsamen Behandlung oder einem Bad in unseren Thalassotherapie-Pools. Entspannen Sie sich in unseren Infrarot- oder finnischen Saunen. 4 Thalassotherapie-Außenbecken

20m Hallenbad | Dampfbad mit doppelter Höhe, sowie finnische und Infrarot-Sauna | 170 m2 hochmoderner Fitnessraum und Fitnessstudio | Großzügige Entspannungsbereiche | Haar- und Schönheitssalon | Spa Bar mit Terrasse

Golfplatz | East & West Course | ECHTE MEISTERSTÜCKE

Berühmt für Plätze wie Kingsbarns Golf Links in Schottland, hat Phillips zwei 18-Loch-Meisterschaftsplätze und einen Neun-Loch-Par-3-Platz in der atemberaubenden Küstenlandschaft von Verdura entworfen.

Die beiden Championship Plätze und der 9 Loch Kurzplatz bieten Herausforderungen und eine unglaubliche Kulisse mit dem Mittelmeer, das von fast jedem Loch aus zu sehen ist, und haben für jeden Golfer etwas zu bieten. Anspruchsvolle Grüns werden Ihre Putt-Fähigkeiten an jeder Ecke auf die Probe stellen. Während sich die vorderen Neun durch das Anwesen hinaufwinden, führen die hinteren Neun hinunter zum Mittelmeer und bieten außergewöhnliche Ausblicke auf den Ozean. Ein spektakuläres Ende der Runde erwartet Sie mit den herausragenden Schlusslöchern, die sich alle an der Küstenlinie entlangziehen.

Beste Wetter Reisezeit: Mai - Jun & Sep - Nov | **Zielflughafen:** Palermo

RESILIENZ Coaching mit Nadine (Mo - Fr 10.00 - 12.30 Uhr)

- + Bewegung und Feinkoordination
- + Atmung & Balance direkt am Meer
- + Entspannungstraining
- + Ernährung als Baustein für Stoffwechsel- und Energietankstelle
- + Mental Coaching & Neuroressourcen Training zur akuten Stressbewältigung

GOLF Coaching mit Christoph (Mo - Fr 09.00 - 12.30 Uhr)

- + Gemeinsames Spiel am Platz täglich über 9 Loch
- + Kurzes- & Langes Spiel, Putting Zirkel, Tipps für lange Drives
- + **unsere 6 Säulen für deinen Golferfolg**
- + persönlicher Material Check und Trainingsstrategie für dein Handicap

Zusätzlich Individuelles Coaching für Nachmittags buchbar:

2 Stunden € 298,- für 1-2 Personen

- + EDS Handicap Verbesserung über eine 9 Loch Runde
- + Schnupperrgolfnachmittag für Golfinteressierte
- + Golfschläger Fitting & Callaway Testschläger
- + Stressgedächtnislöschung Wingwave Coaching am Meer inkl. Badetücher & Wasser
- + Persönliche Nährstoffanalyse mit Trockenbluttest



Die Gemeinsamkeit auf der Insel im lauen Süden ist ENTSPANNEN.

Ihr bekommt die Möglichkeit Golf zu spielen, aktiv zu sein oder eben nicht.
Das Coaching Programm ist so aufgebaut, dass dir alle 6 Säulen unseres
Werkzeugkoffer zur Verfügung stehen und du dort dabei bist, was dir gefällt.

ab € 2.190,- p.P. im DZ im 5* Rocco Forte Verdura Resort

zzgl. City Tax pro Person/ÜN €5,- / max. 12 TeilnehmerInnen & 2 Trainer

Inklusivleistungen

- 7 Übernachtungen im Deluxe Doppelzimmer mit direktem Blick auf's Meer und Golfplatz | Einzelzimmerzuschlag € 690,-
- Welcome Dinner, 3x Halbpension (exkl. Getränke), 7x erstklassiges Frühstücksbuffet, ausgezeichnete Fischrestaurants außerhalb des Resorts
- Nutzung des gesamten 4.000 m2 großen Hotel Spa mit Saunen & Hammam und 5 Pools
- Graue Fahrräder im Resort zur kostenlosen Nutzung, Autoparking durch Concierge, Wasser vom Golfclub inklusive
- Du wählst 5 gewünschte Termine aus dem RESILIENZ- und/oder GOLF Coaching Programm Vormittags von Mo - Fr mit euren Trainern
 - ★ die Nachmittage sind zur freien Verfügung oder individuelles Personal Coaching
- 5 Tage 18 Loch Golf auf 2 x 18-Loch Plätzen + 9 Loch Kurzplatz + unlimited Rangeballs
- Geschenke unserer Partnerfirmen & persönliche Trainingsunterlagen, Get Together mit Welcome Dinner am Vorabend (Zeit wird bekanntgegeben)

➔ Bitte buche deine Anreise nach Palermo ins Verdura Resort eigenständig von deinem Abflughafen. Fahrzeit Palermo zum Verdura Resort ca. 70min.

Hier zur Anmeldung | office@nadineras.com | www.nadineras.com | +43 650 5951 430

Anmeldeschluss: 30.06.2022 | Es gelten unsere **AGB**