

# Golf & Resilienz Week Portugal

Nadine Rass  
Mind • Nature • Sports

Aktive Regeneration im Hilton Vilamoura Resort & Spa

**Reisetermin 19. - 26.06. 2022 (max. 12 Teilnehmer:innen mit 2 Trainern)**



Im Frühling bringen wir unsere Resilienz & Golfreunde zu einer ERHOLSAMEN Woche in einer Top Destination an der Algarve zusammen.

Das Coaching Programm ist so aufgebaut, dass dir alle 6 Säulen unseres Werkzeugkoffers zur Verfügung stehen und du dort dabei bist, was dir gefällt.



## Hotel

Das preisgekrönte Hilton Vilamoura Golf Resort & Spa zählt zu den führenden Hotels in Portugal und eignet sich ideal für Spa-Urlaube und Golfreisen an der Algarve. Zwei Hektar romantischer Gärten und 5 der besten Golfplätzen der Algarve umgeben dieses Hotel. Beim Fischmarkt am Hafen sind zahlreiche Lokale und die Shoppingmeile lädt zum Verweilen.

## Restaurant

Im Restaurant Cilantro genießt du moderne mediterrane Küche. Internationale Köstlichkeiten auf der Terrasse des Moscada oder Grillspezialitäten im Aquarela. Wenn dir der Sinn nach feiner, portugiesischer Küche steht, kannst du im nahegelegenen Fischmarkt im Restaurant Jorge do Peixe in Quarteira einkehren.

## SPA

Im Wellnessbereich erwartet dich ein rund um die Uhr geöffneter Fitnessraum und ein Ruhebereich mit Wasserfallwänden. Auch therapeutische Massagen gehören zum Angebot. Der Innenpool im Hilton Vilamoura erinnert an ein antikes römisches Bad mit Mosaiken.

Freue dich auf Außenpools im Stil von Seen mit Wasserfällen und einen besonders großen, futuristischen Wellnessbereich. Das Hilton ist berühmt für den Service und das größte und am besten ausgestattete Spa in Portugal.

## MILLENNIUM | VICTORIA | PINHAL | OLD COURSE | LARANJAL QUINTA DO LAGO 5 ECHTE MEISTERSTÜCKE an der Algarve im Frühling

Der Golfplatz Pinhal befindet sich direkt vor dem Hotel, und zum Golfplatz Vilamoura Old Course gelangen Sie nach 5 Fahrminuten. Die Plätze zeigen Präzision, verschiedene Bunker und Wasserhindernisse machen das Spiel zu einem höchst emotionalen Erlebnis. Einige der Fairways sind von schattenspendenden Bäumen gesäumt, andere ermöglichen weite Ausblicke über den azurblauen Atlantik. Auch die weiteren Golfplätze wie der Millenium Course oder der Laguna Course versprechen mit ihren unterschiedlichen Designs und Anforderungen ein abwechslungsreiches Golferlebnis.

**Beste Wetter Reisezeit:** Mär - Jun (Frühling an der Algarve)

**Zielflughafen:** Faro (international) ca. 25min vom Hotel entfernt

## **GOLF Coaching mit Christoph**

**(Mo - Fr jeweils 9 Loch + 1h Trainingsareal)**

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

**Individuelles Golf Coaching** (2 h € 298,- für 1-2 Personen)

**Nachmittagstermine extra buchbar**

- + RPR Handicap Runde über 9 Loch
- + Golfschläger Fitting & Callaway Testschläger
- + Golftraining im Übungsareal (putten, kurzes- & langes Spiel, Mentaltraining)



**„GESUNDHEIT bedeutet für mich die richtige Dosis  
aus Aktion und Erholung...“**

**für Golfer:innen ab € 1.980,- p.P. im DZ im Hilton Vilamoura Resort**

Einzelzimmer - Zuschlag + € 460,-

### Inklusivleistungen

- 7 Übernachtungen im standard Doppelzimmer, erstklassiges Frühstücksbuffet, Zugang zur Sauna im Spa, Therapiebecken, Jacuzzi & Pools
  - ✦ Alle Zimmer mit Balkon + Tee- und Kaffeezubereitungsmöglichkeiten (Zimmer mit kostenlosen Upgrades auf Pool-/Golfblick)
- Gemeinsames mediterranes Welcome Dinner mit Programmbesprechung (Uhrzeit wird bekanntgegeben)
- Nutzung Hotel Spa mit Zugang zur Sauna im Spa, Therapiebecken, Jacuzzi, in- & outdoor Pools
- 5 Tage 18 Loch Golf auf 5 x 18-Loch Plätzen + unlimited Rangeballs
- Golf und/oder Resilienz Training mit 2 Trainer - du wählst vor Ort 5x aus dem RESILIENZ- & GOLF Coaching Programm von Mo - Fr
- Kostenloser Hotel-Shuttle zum Jachthafen (Offener Bereich mit Geschäften, Bars, Restaurants und Casino - einer der größten Jachthäfen in Südeuropa)
- Geschenke unserer Partnerfirmen & persönliche Trainingsunterlagen
  - ➔ Suite Upgrade, Leihschläger und Elektro-Trolley - auf Anfrage I bitte begleiche den City Tax selbstständig im Hotel
  - ➔ Bitte buche deine Anreise zum Airport Faro eigenständig - wir kümmern uns um die Buchung deines Flughafentransfers (25min vom Hotel entfernt zzgl. €100.- hin & retour)
  - ➔ Restaurants & Bars im Hotel, am Yachthafen und in der Nähe umliegend

**Hier zur Anmeldung** | [office@nadineras.com](mailto:office@nadineras.com) | [www.nadineras.com](http://www.nadineras.com) | +43 650 5951 430

**Anmeldeschluss: 29.04.2022 | Beschränkte Teilnehmerzahl - Anmeldungen werden nach Eingang gereiht | Es gelten unsere AGB**



## **RESILIENZ Coaching mit Nadine**

**(Mo - Do, täglich von 10.00 - 12.30 Uhr)**

- + Bewegung und Feinkoordination mit Musik
- + Outdoor Atmung & Balance Training
- + Entspannungsübungen mit dem eigenen Körper
- + Ernährung als Baustein für Stoffwechsel- und als Energietankstelle
- + Mental Coaching & Neuroressourcen Training zur akuten Stressbewältigung

**Individuelles Resilienz Training** (2 h € 298,- für 1-2 Personen)

**Nachmittagstermine extra buchbar**

- + Stressgedächtnislöschung Wingwave Coaching
- + Persönliche Nährstoffanalyse mit Trockenbluttest
- + Schnuppergolfnachmittag für Golfinteressierte mit Christoph



**„Bei unserer Resilienz Woche kannst du aktiv regenerieren und den mediterranen Frühling an der Algarve genießen...“**

**für Resilienzteilnehmer:innen ab € 1.690,- p.P. im DZ im Hilton Vilamoura Resort**

**Einzelzimmer - Zuschlag + € 460,-**

### Inklusivleistungen

- 7 Übernachtungen im Standard Doppelzimmer, erstklassiges Frühstücksbuffet, Zugang zur Sauna im Spa, Therapiebecken, Jacuzzi & Pools
  - ✦ Alle Zimmer mit Balkon + Tee- und Kaffeemaschine (Zimmer mit kostenlosen Upgrades auf Pool-/Golfblick)
- Gemeinsames mediterranes Welcome Dinner mit Programmbesprechung (Uhrzeit wird bekanntgegeben)
- Nutzung Hotel Spa mit Zugang zur Sauna im Spa, Therapiebecken, Jacuzzi, in- & outdoor Pools
- tägliches Resilienz Training in der Gruppe mit Dipl. Trainerin Nadine
- Kostenloser Hotel-Shuttle zum Jachthafen (Offener Bereich mit Geschäften, Bars, Restaurants und Casino - einer der größten Jachthäfen in Südeuropa)
- Geschenke unserer Partnerfirmen & persönliche Trainingsunterlagen
  - ➔ Suite Upgrade auf Anfrage | bitte begleiche den City Tax selbstständig im Hotel
  - ➔ Bitte buche deine Anreise zum Airport Faro eigenständig - wir kümmern uns um den Flughafentransfer (25min vom Hotel entfernt)
  - ➔ Restaurants & Bars im Hotel, am Yachthafen und in der Nähe umliegend

**Hier zur Anmeldung** | [office@nadineras.com](mailto:office@nadineras.com) | [www.nadineras.com](http://www.nadineras.com) | +43 650 5951 430

**Anmeldeschluss: 29.04.2022 | Beschränkte Teilnehmerzahl - Anmeldungen werden nach Eingang gereiht | Es gelten unsere AGB**