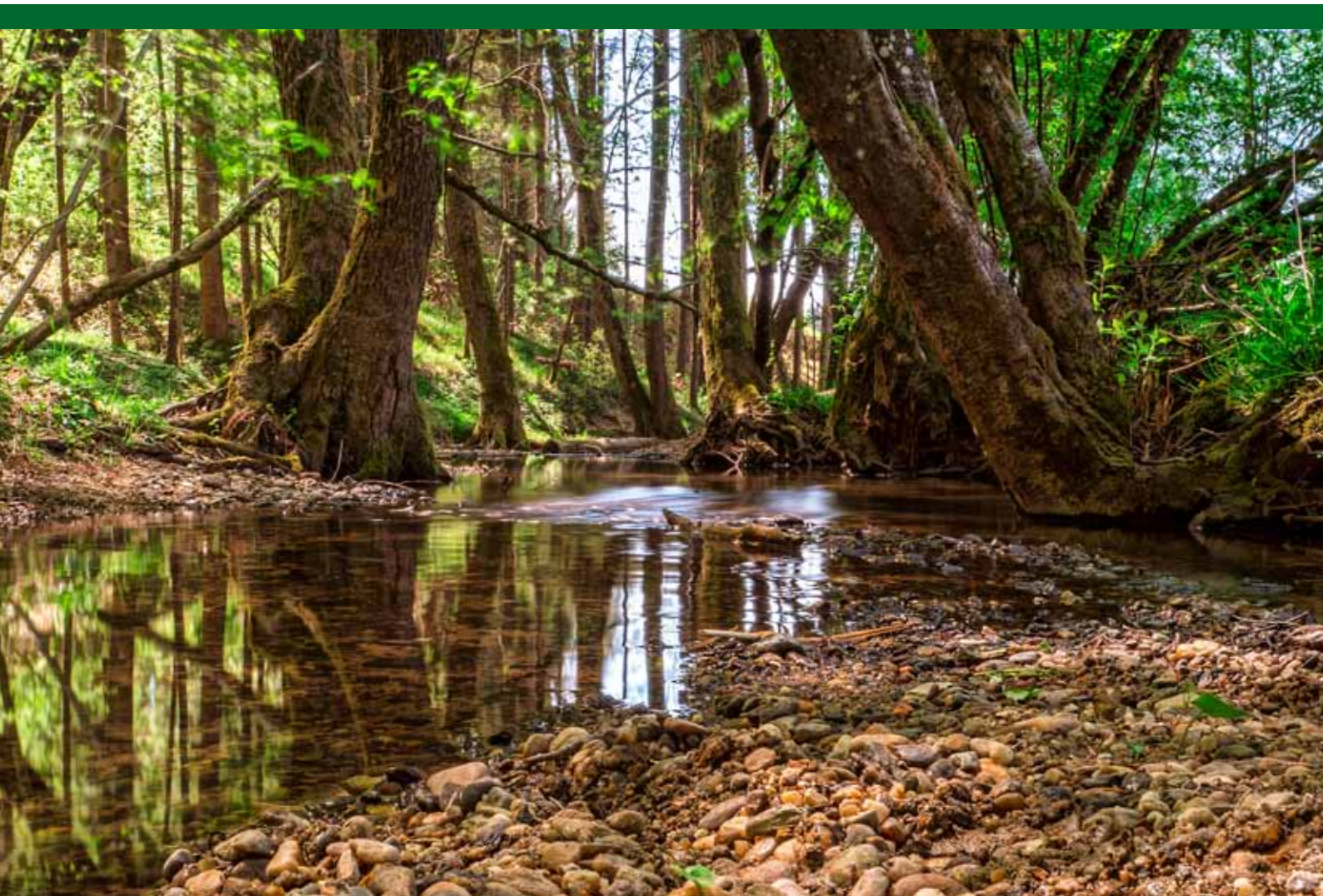


# **DIE GESUNDHEIT ALS WICHTIG ERKENNEN UND DIE NATUR ALS SPIELPLATZ UND ABENTEUER WIEDER ENTDECKEN.**

**In unseren Schulprogrammen trifft Erlebnis auf Vertrauen. Die SchülerInnen haben die Möglichkeit, in der Gemeinschaft die eigenen Grenzen zu spüren, innerlich zu wachsen und ein wichtiger Teil der Gruppe zu sein. Wir ermöglichen für sie Erfahrungen, die nachhaltig wirken und Fertigkeiten, die sie in ihr Leben mitnehmen dürfen.**



# STRESSLESS KENNELERTAGE



**Willkommen bei unseren Kennenlerntagen.** Das gemeinsame Kennenlernen steht hier im Vordergrund. Bei verschiedenen Namensspielen, Präventivworkshops zu den Themen, „Streithanseltraining“, „Mobbing“ und „Ich bin ich und du bist du“ können sich die SchülerInnen besonders gut kennenlernen. Verankert wird das ganze mit leichten Teamaufgaben für die Klassengemeinschaft.

**Methoden:** sportwissenschaftlicher Beratung, Mentaltraining, Outdoortraining.

## Angebote Halbtages- & Ganztages-Programme

Dauer pro Modul 3 Stunden inkl. Pausen.

**1 Modul** € 25 pro TN Halbtage

**2 Module** € 48 pro TN Ganztage

**3 Module** € 65 pro entspricht ein ganztage Programm und ein halbtage Programm

**Abendprogramm** € 10 pro TN Lagerfeuer, Nachtwanderung oder Teamspiele speziell für die Nacht. Dauer 90 Minuten

**Mehrtägige Programme:** 4 Module plus ein Abendprogramm ab € 81 entspricht 1 ganztage Programm und zwei halbtage Programme.

\* Preise ab 15 TN bei weniger auf Anfrage!



# GESUNDHEIT & SPORT



**Willkommen bei stressless Solution – concepts for your health.** Die Stärkung des Körperbewusstseins bewirkt die Freude an der Bewegung. Wir zeigen den SchülerInnen anhand verschiedener Methoden Spaß und Begeisterung an ihren körperlichen Möglichkeiten, damit sie die beste Motivation dafür finden – die, die aus ihnen selbst kommt.

**Methoden: 7 simple steps to fitness: Gesundheitsworkshop auf der Basis von sportwissenschaftlicher Beratung und Mentaltraining, Freerunning & Parkour, Fitnesstraining und Entspannungstechniken.**

## Angebote Halbtages- & Ganztages-Programme

Dauer pro Modul 3 Stunden inkl. Pausen.

**1 Modul** € 25 pro TN Halbtage zum Beispiel 7 simple steps to fitness

**2 Module** € 48 pro TN Ganztage zum Beispiel 7 simple steps to fitness und Entspannungstechniken

**Abendprogramm** € 10 pro TN Lagerfeuer, Nachtwanderung oder Teamspiele speziell für die Nacht. Dauer 90 Minuten

**Mehrtägige Programme:** 4 Module plus ein Abendprogramm ab € 81

\* Preise ab 15 TN bei weniger auf Anfrage!

**STRESSLESS ROCK®**  
SPORTWISSENSCHAFTLICHE  
BERATUNG & OUTDOORSERVICES



**MAG. MARTIN PÖSTINGER**

**0043 676 345 74 93**

office@stresslessolution.at | www.stresslessolution.at

IMPRESSUM. STRESSLESS ROCK OG - sportwissenschaftliche Beratung & Outdoorservices  
Millöckerweg 2 | A-8071 Berndorf | UID: ATU 677 42 008 | FBNr.: 334649 g | FBG: Landesgericht für ZRS Graz (A)

# SOZIALES LERNEN & TEAMBUILDING



**Willkommen bei stressless Rock – nature gives you a lesson.** Sich als Teil einer Gemeinschaft zu spüren festigt den Zusammenhalt und den Teamgeist jeder Gruppe. Wir bereiten Abenteuer, in die sich die SchülerInnen gemeinsam stürzen dürfen und bei denen sie die wahre Stärke ihres „Miteinander“ intensiv erleben.

**Methoden:** Seilspiele am Boden und niedrige Seilaufbauten z.B.: Slackline, Spinnennetz und elektrischer Zaun, hohe Seilaufbauten z.B.: Bachüberquerung, Riesenschaukel und Seilbergungsspiele.

## Angebote Halbtages- & Ganztages-Programme

Dauer pro Modul 3 Stunden inkl. Pausen.

**1 Modul** € 25 pro TN Halbtage zum Beispiel Teambuilding

**2 Module** € 48 pro TN Ganztage zum Beispiel Teambuilding plus Vertrauensübungen

**Abendprogramm** € 10 pro TN Lagerfeuer, Nachtwanderung oder Teamspiele speziell für die Nacht. Dauer 90 Minuten

**Mehrtägige Programme:** 4 Module plus ein Abendprogramm ab € 81

\* Preise ab 15 TN bei weniger auf Anfrage!

**STRESSLESS ROCK®**  
SPORTWISSENSCHAFTLICHE  
BERATUNG & OUTDOORSERVICES



**MAG. THOMAS MACHINGER** office@stresslessrock.at | www.stresslessrock.at

**0043 650 34 55 334**

IMPRESSUM. STRESSLESS ROCK OG - sportwissenschaftliche Beratung & Outdoorservices  
Müllackerweg 2 | A-8071 Berndorf | UID: ATU 677 42 008 | FBNr.: 334649 g | FBG: Landesgericht für ZRS Graz (A)

# ABENTEUER, NATUR & SURVIVAL



**Willkommen bei stressless Instinct – nature gives you an experience.** Die Natur lässt uns ein Vertrauen fühlen, welches dort zu Hause ist. Wir begleiten die SchülerInnen dabei, sich mit den eigenen instinktiven Fähigkeiten bewusst auseinandersetzen und dadurch ihre individuellen Grenzen genau zu erkennen und zu überwinden.

**Methoden:** instinktives Bogenschießen in Kombination mit Mentaltraining, Konstruktionsübungen, Unterstandbau und Feuer machen, Spuren suchen, Fauna und Flora bestimmen.

## Angebote Halbtages- & Ganztages-Programme

Dauer pro Modul 3 Stunden inkl. Pausen.

**1 Modul** € 25 pro TN Halbtage zum Beispiel instinktives Bogenschießen

**2 Module** € 48 pro TN Ganztage zum Beispiel instinktives Bogenschießen und Unterstandbau

**Abendprogramm** € 10 pro TN Lagerfeuer, Nachtwanderung oder Teamspiele speziell für die Nacht. Dauer 90 Minuten

**Mehrtägige Programme:** 4 Module plus ein Abendprogramm ab € 81

\* Preise ab 15 TN bei weniger auf Anfrage!

**STRESSLESS ROCK®**  
SPORTWISSENSCHAFTLICHE  
BERATUNG & OUTDOORSERVICES



**MAG. MARTIN PÖSTINGER** [office@stresslessinstinct.at](mailto:office@stresslessinstinct.at) | [www.stresslessinstinct.at](http://www.stresslessinstinct.at)

**0043 676 345 74 93**

IMPRESSUM. STRESSLESS ROCK OG - sportwissenschaftliche Beratung & Outdoorservices  
Müllackerweg 2 | A-8071 Berndorf | UID: ATU 677 42 008 | FBNr.: 334649 g | FBG: Landesgericht für ZRS Graz (A)