



**ZENTRUM ISARTAL**  
AM KLOSTER SCHÄFTLARN

Im Verbund der Oberberg Gruppe



# Intensivwochen

Impulse • Konzentration • Kompetenz



## Intensive Tage

Sehr geehrte Damen und Herren,

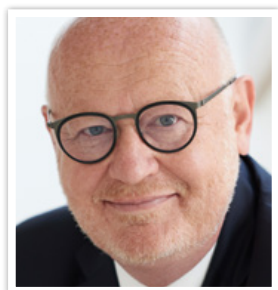
seit vielen Jahren bieten wir die bewährten und erfolgreichen Intensivwochen an. In den letzten Jahren haben zahlreiche Menschen kompetente und konzentrierte Hilfe und Begleitung in kritischen Lebenssituationen dankbar angenommen.

Die klösterliche Umgebung zusammen mit hochqualifizierter und individueller medizinischer und therapeutischer Betreuung helfen, dem Leben wieder eine Ordnung zu geben, Klarheit zu gewinnen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Wir erarbeiten mit Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. Dies beinhaltet Elemente aus Coaching, Supervision, Prävention und Therapie.

Ihr

*Prof. Dr. med.  
Frank-Gerald B. Pajonk  
Ärztlicher Direktor*



## **Im Einzelnen führen wir durch:**

- Einstellungs- und Verhaltensanalyse
- Erarbeitung umsetzbarer Problemlösestrategien
- Medizinischer Check-Up und Diagnostik
- Selbsterfahrung
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining
- Sport- und Bewegungstherapie
- Entspannungsübungen





**Die Teilnahme an den Intensivwochen ist zum Beispiel sinnvoll:**

- um vor wichtigen Entscheidungen die entscheidenden Fragen auf den Punkt zu bringen
- zur Bearbeitung akuter Krisen, offener Fragen und von Konflikten
- um kreative Lösungen für chronische Konflikte zu finden
- um eine Verhaltensänderung in kurzer Zeit zu erreichen
- um Distanz zur gewohnten Lebenssituation zu schaffen und neue Perspektiven zu gewinnen
- zur diagnostischen Abklärung unklarer Beschwerde- und Symptombilder
- zur Vorbeugung von Erschöpfungszuständen und Burnout
- um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen



Wir bieten Ihnen über mehrere Tage mehrstündige **Einzelgespräche, Übungen und Trainingseinheiten.**

Wir organisieren **Ihren Aufenthalt** nach Ihren Bedürfnissen und helfen bei der Vermittlung von Freizeitangeboten nach Ihren Wünschen.

Es besteht die Möglichkeit zur Übernachtung in klösterlichen Gästehäusern, Pensionen oder in Hotels mit allem Komfort und Wellnessbereich. Sie finden zahlreiche Gelegenheiten zu sportlichen und kulturellen Aktivitäten in einer der schönsten Gegenden Deutschlands, nahe des Starnberger Sees und 30 Minuten vom Münchner Stadtzentrum entfernt.

Sie können Ihre persönliche Intensivwoche zu jeder Zeit buchen. Weitere Informationen erhalten Sie von uns gern telefonisch in einem persönlichen Gespräch.





## ZENTRUM ISARTAL AM KLOSTER SCHÄFTLARN

Im Verbund der Oberberg Gruppe



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S7 Haltestelle Hohenschäftlarn,  
anschließend Buslinie 904

### Zentrum Isartal am Kloster Schäftlarn GmbH

Kloster Schäftlarn 8 • 82067 Kloster Schäftlarn  
Telefon: 08178 9999 040 • Fax: 08178 9999 041

E-Mail: [info@zentrum-isartal.de](mailto:info@zentrum-isartal.de)

Viele weitere Informationen finden Sie unter  
[www.zentrum-isartal.de](http://www.zentrum-isartal.de)