

Auszeit auf 1500m

3 Tage, die wirken wie 6 Wochen Erholung
Eine Einladung an Menschen, die viel tragen



5.-8. Februar 2026 in Südtirol

Ort: Vigilius Mountain Resort
Preis: 1.950€ inkl. Übernachtung im EZ, Halbpension, Kursgebühr, Unterlagen, Video-Tutorials

Anmeldung: preiss@susanne-preiss.de
oder info@vigilius.it

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl:

Der Kalender ist voll, die Verantwortung hoch, der Anspruch an sich selbst ebenfalls. Pausen gibt es – aber sie wirken nicht mehr wirklich. Der Körper kommt zur Ruhe, doch der Kopf bleibt im Dauerbetrieb. Oder umgekehrt. Diese drei Tage sind kein „Wellness-Format“ und keine weitere Optimierungsrunde. Sie sind eine bewusste Unterbrechung – für Menschen, die viel leisten und genau deshalb wieder in einen Zustand kommen wollen, in dem Leistung leicht wird.

Auf 1.500 m Höhe, getragen von Stille, Weite und klarer Bergluft, entsteht Raum für etwas, das im Alltag oft fehlt: echte innere Entlastung. Nicht durch Rückzug allein, sondern durch klug gesetzte Impulse, die Körper, Nervensystem und Geist wieder in ein gesundes Zusammenspiel bringen.

Viele Teilnehmende beschreiben es später so: „Es fühlt sich an, als hätte mein System einmal komplett neu gestartet.“

Für wen diese Auszeit gedacht ist

Dieses Angebot richtet sich an Menschen in arbeitsintensiven Berufen – Unternehmer:innen, Führungskräfte, Selbstständige, Berater:innen, Menschen mit hoher Verantwortung –, die zwischen Beruf, Familie und Verpflichtungen stehen und spüren:

So wie es gerade läuft, ist es nicht krank – aber auch nicht wirklich gesund.

Sie müssen nichts „reparieren“.

Sie lernen vielmehr, wieder früh zu merken, wann Ihr System aus der Balance gerät – und was es braucht, um rechtzeitig gegenzusteuern.

Was Sie konkret mitnehmen – jenseits von Erholung

Neben tiefer Entspannung entstehen Effekte, die viele vorher nicht erwartet haben:

- ein ruhigerer innerer Takt, der Entscheidungen klarer und Gespräche souveräner macht
- die Fähigkeit, Energie nicht nur zu regenerieren, sondern gezielt zu lenken
- ein neues Körpergefühl, das Warnsignale früher und feiner wahrnimmt
- mehr innere Beweglichkeit – emotional wie gedanklich
- das Gefühl, wieder im eigenen Leben zu stehen, nicht nur darin zu funktionieren
- Eine individuelle konkrete Zukunftsidee für ein gelingendes Leben.

Und oft ganz nebenbei:

eine andere Qualität von Präsenz, die auch im beruflichen Umfeld spürbar wird – ohne dass Sie darüber sprechen müssen.

Auszeit auf 1500m

3 Tage, die wirken wie 6 Wochen Erholung

Eine Einladung an Menschen, die viel tragen



Inhalte - fein abgestimmt auf Nervensystem, Körper und Alltag

Körperarbeit & sanfte Beweglichkeit

Gezielte, ruhige Übungen für Nacken, Schultern und Rücken. Lösen von Spannungsmustern im Brust- und Hüftbereich – dort, wo Stress sich häufig „festsetzt“.

Atem- und Qigong-Praxis

Einfache, wirkungsvolle Atemtechniken und Qigong-Sequenzen, die das Nervensystem beruhigen, den Geist klären und Energie harmonisieren – auch für kurze Pausen im Alltag geeignet.

Moderates Muskeltraining

Stabilisierende Übungen für Haltung, Core und Rücken – funktional, sicher und ohne Leistungsdruck. Für ein tragfähiges Körpergefühl statt bloßer Kraft.

Meditation & innere Haltung

Praktiken, die Gedankenschleifen unterbrechen und eine ruhige, klare innere Ausrichtung fördern – als Grundlage für gute Entscheidungen unter Druck.

Alltags- & Energiemanagement

Wie Sie mit Unterbrechungen, Meetings und E-Mails anders umgehen können, ohne weniger präsent zu sein. Sie lernen, Ihre Energiephasen realistisch zu lesen – statt sie zu übergehen.

Neurowissenschaftliche Impulse

Verständliche Einblicke in die Rolle von Frontalkortex, Emotionen und Stressregulation – damit Sie verstehen, warum bestimmte Dinge wirken und andere nicht.

Was bleibt - lange nach diesen drei Tagen

- eine tiefe, körperlich verankerte Ruhe
- ein klarerer Kopf und spürbar weniger Grundanspannung
- alltagstaugliche Atem-, Bewegungs- und Reflexionsroutinen
- ein persönliches, tragfähiges Konzept für gesunde Leistungsfähigkeit
- eine feinere Wahrnehmung für Erschöpfungsdynamiken – bei sich selbst und bei anderen
- mehr Gelassenheit im Tun, ohne an Wirksamkeit zu verlieren

Zum Abschluss: Diese drei Tage sind kein Luxus. Sie sind eine Investition in Ihre Fähigkeit, langfristig klar, präsent und kraftvoll zu bleiben – ohne Ihre Gesundheit oder Zufriedenheit zu opfern.

Viele Teilnehmende sagen im Rückblick: „Ich habe nicht weniger Verantwortung – aber sie fühlt sich leichter an.“

Ich freue mich, wenn Sie sich diese Zeit schenken.
Herzlich Susanne Preiss.

Ihre Trainerin

Susanne Preiss



Susanne Preiss ist Beraterin, Coach und Impulsgeberin für Menschen in Verantwortung, die Leistung nicht länger gegen Gesundheit, innere Klarheit und Sinn ausspielen wollen. Seit vielen Jahren begleitet sie Unternehmer:innen, Führungskräfte und selbstständige Professionals in anspruchsvollen Veränderungsphasen – dort, wo hohe Komplexität, Entscheidungsdruck und persönliche Belastung aufeinandertreffen. Ihr beruflicher Schwerpunkt liegt an der Schnittstelle von regenerativer Organisationsentwicklung, Führung, Nervensystem-Regulation und persönlicher Wirksamkeit. Susanne Preiss verbindet fundierte Ansätze aus Coaching, Körper- und Atemarbeit, Achtsamkeitspraxis, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und naturbasierten Lernräumen zu einem integrativen Ansatz, der nicht optimiert, sondern stabilisiert, klärt und stärkt.

In ihrer Arbeit geht es nie um „höher, schneller, weiter“, sondern um die Fähigkeit, tragfähig leistungsfähig zu bleiben – mit einem wachen Körper, einem ruhigen Geist und einer inneren Haltung, die auch unter Druck handlungsfähig macht. Viele ihrer Klient:innen schätzen besonders ihre klare, zugewandte Präsenz und

ihre Fähigkeit, komplexe innere und äußere Dynamiken schnell zu erfassen und verständlich zu machen.

Als Mitinitiatorin regenerativer Lern- und Entwicklungsformate arbeitet Susanne Preiss regelmäßig in Natur- und Rückzugsräumen – bewusst außerhalb klassischer Seminarhotels. Orte wie Gut Haidehof bei Hamburg oder ausgewählte Retreat-Settings in den Bergen sind für sie kein Rahmen, sondern Teil der Wirkung: Reduktion, Weite und Stille als Voraussetzung für echte Neuorientierung.

Ihre Arbeit ist geprägt von der Überzeugung, dass nachhaltige Leistung nur dort entsteht, wo Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst kommen – körperlich, emotional und mental. Genau dafür schafft sie Räume: klar strukturiert, professionell geführt und gleichzeitig tief wirksam.

Susanne Preiss lebt und arbeitet international und begleitet Einzelpersonen wie Gruppen mit hoher Diskretion, Tiefe und Praxisnähe.



