



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Konzentration im  
Seminarraum. Entspannung  
im Park. Die perfekte  
Kombination für Erfolg.»

Upgrade yourself.

Seminare & Veranstaltungen





«Das flexible,  
modulare Angebot war  
aussergewöhnlich.  
Das Coaching professionell.»

Upgrade yourself.

Für weitere Informationen sind wir gerne  
auch persönlich für Sie da.

T +41 (0)71 282 0466  
[seminare@oberwaid.ch](mailto:seminare@oberwaid.ch)





## Seminare & Veranstaltungen.

Verkehrsgünstig und dennoch ruhig in der Natur gelegen, können Sie hier Ihre Gedanken austauschen und konzentriert arbeiten. Fernab des Trubels und der Hektik erhalten Kreativität und Inspiration neue Impulse. Fünf Räume stehen Ihnen für Seminare, Tagungen, Workshops oder Feierlichkeiten zur Verfügung. Alle Seminarräume bieten modernste Tagungstechnik und schöne Ausblicke in die Natur.

Der besondere Vorteil: Rund um Ihre Veranstaltung sind bei uns gesundheitsfördernde Rahmenprogramme zubuchbar. Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles und auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot zusammen.

## LAGEPLAN

### Seminarräume & Veranstaltungsbereich:

- 1 Raum Baldegg
- 2 Raum Guggeien
- 3 Raum Dr. Theodor Hahn
- 4 Raum Sitzungszimmer
- 5 Raum Bodensee
- 6 Rezeption
- 7 Haupteingang
- 8 Lobby für Kaffeepausen
- 9 Aussenterrasse mit Bodensee-Blick
- 10 WC – Damen/Herren
- 11 Aufzug
-  Herausnehmbare Wände



## RAUMGRÖSSEN & KAPAZITÄTEN

Raum	Fläche in m <sup>2</sup>	Länge in m	Breite in m	Höhe in m	Theater 	Schulklasse 	Block 	U-Form 
1	86	10.1	8.5	3.2	65	45	16	27
2	36	7.4	4.8	3.2	27	18	20	16
1 2	122	14.9	8.5	3.2	122	72	30	39
3	18	5	3.7	3	–	–	8	–
4	28	6.8	4	3	18	–	12	–
5	59	9.6	6.1	3	30	20	16	20

Alle Räume verfügen über Tageslicht.

**Ganztags:** 08–18 Uhr · **Halbtags:** 08–12 Uhr oder 13–18 Uhr.

## SEMINARPAUSCHALEN

# «Das Gesamtpaket hat mich restlos überzeugt.»

In unseren modernen Seminarräumen bleiben Ablenkung und störende Einflüsse draussen. Die Raumgestaltung und das Ambiente bieten den Rahmen für Konzentration und Fokussierung. Genau das, was Sie für erfolgreiche Business Events benötigen. Die modernen Räumlichkeiten ermöglichen es Ihnen, die gewünschte Sitzordnung zu wählen. In jedem Fall ist für das leibliche Wohl Ihrer Seminarteilnehmer gesorgt. Und sollten Sie eine längere oder mehrtägige Veranstaltung planen, so verfügt die Oberwaid über die entsprechende Kapazität an Übernachtungsmöglichkeiten.



## Halbtagespauschale

- Halbtägiger Seminarraum inkl. Standardtechnik, WLAN und Mineralwasser während der Sitzung
- Eine Kaffeepause mit genussvollen Snacks
- 3-Gang-Menu inkl. Mineralwasser (Mittag oder Abend)



## Tagespauschale

- Ganztägiger Seminarraum inkl. Standardtechnik, WLAN und Mineralwasser während der Sitzung
- Zwei Kaffeepausen mit genussvollen Snacks
- 3-Gang-Menü inkl. Mineralwasser (Mittag oder Abend)



## Tagespauschale mit Übernachtung

- 1 Nacht im Einzelzimmer inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und freiem Zugang zum Tau Spa & Gym
- Ganztägiger Seminarraum inkl. Standardtechnik, WLAN und Mineralwasser während der Sitzung
- Zwei Kaffeepausen mit genussvollen Snacks
- 3-Gang-Menü inkl. Mineralwasser (Mittag oder Abend)

«Wenn es meinen  
Mitarbeitenden  
gut geht, geht  
es auch meinem  
Unternehmen gut.»



## BGM & Coaching: Ein starkes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeitende.

Als führendes medizinisches Zentrum stärken wir die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, indem wir für jede Betriebsgrösse und Hierarchie-Stufe ein massgeschneidertes Programm anbieten. Unter Anleitung unserer Fachleute reflektieren und trainieren Sie in einem angenehmen Ambiente und modern ausgestatteten Seminarräumen. Hochkarätiges Coaching im betrieblichen Gesundheitsmanagement eröffnet Ihnen die Möglichkeit für einen Perspektivenwechsel, querzudenken und kreative Inspirationen.



Die Erwartungen sind hoch, die Zeit ist knapp: Dieser unternehmerische Ist-Zustand verursacht noch kein Problem. Denn Stress kann durchaus belebend sein. Bei chronischer Überforderung ändert sich die Situation. Der permanente Stress wird zum ernstesten Gesundheitsrisiko für die Mitarbeitenden und damit zum Risiko für Ihr Unternehmen. Mit einem gezielten betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) können Sie die Belastbarkeit und Resilienz Ihrer Mitarbeitenden stärken, deren Gesundheit fördern und das Risiko von krankheitsbedingten Ausfällen nachhaltig senken. Denn ein starkes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeitende.

# Die Oberwaid Kur mit individuell wählbaren Modulen.

Für Mitarbeitende, die bereits Stresssymptome zeigen oder thematisieren, bietet sich die bewährte Oberwaid Kur an. Denn so unterschiedlich wie die Stressoren und Stressreaktionen sind, so individuell sind die persönlichen Strategien und Verarbeitungsmechanismen, um Stress erfolgreich zu begegnen. Daher bieten wir mit einem modular wählbaren System die Möglichkeit, die eigenen und ganz persönlichen Schwerpunkte zu setzen.



Modul 1

## «Erholsamer Schlafen»

Kennen Sie das zermürbende Gefühl schlafloser Nächte? Anhaltend schlechter Schlaf ist häufig ein Symptom von chronischer Stressbelastung. Das Modul «Erholsamer Schlafen» hilft Ihnen, den Teufelskreis aus Stress und der daraus resultierenden Schlafstörung zu durchbrechen.

Modul 3

## «Bewusst Offline»

Ist das Smartphone Ihr unverzichtbarer Begleiter? Ständige Erreichbarkeit ist eine häufige Ursache für Stress. Das Modul «Bewusst Offline» zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie diesen Stressfaktor mindern können und so Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen.

Modul 2

## «Leichter Leben»

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich gesünder ernähren? Dann nutzen Sie das ausgewogene Konzept «Leichter Leben» der Oberwaid Kur. Erfahren Sie, was es heisst, gesund zu kochen und mit Genuss und Ruhe zu essen. Allzu oft werden Stress und ungelöste Probleme durch ungesunde Essrituale kompensiert.

Modul 4

## «Entspannt und Beweglich»

Treiben Sie zu viel oder zu wenig Sport? Beides ist ungesund und mindert die Fähigkeit, mit Stress souverän umzugehen. Bei dem Zusatzmodul «Entspannt und Beweglich» lernen Sie, Sport im richtigen Mass zu betreiben, um seine entspannungs- und gesundheitsfördernde Wirkung optimal zu nutzen.





OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.