

IMMUN BOOSTER TAGE

Ein gutes, starkes Immunsystem ist der beste Schutz!

Villa Sonnwend, Nationalpark Kalkalpen
23. und 24. April 2021
(Freitag 15 Uhr bis Samstag 17 Uhr)

Das erwartet Euch:

- Genusswanderung in der herrlichen Landschaft
- Übungen für einen kräftigen und geschmeidigen Körper (Yoga und funktionelles Training)
- Gute Ernährung – Was nehme ich wann und wie zu mir?
- Tipps zu ätherischen Ölen und Mikronährstoffen
- Entspannungs- und Atemtechniken: Entspanntes Erleben der aktuellen Situation.
- Gemeinsames Lachen und Lebensfreude
- Zeit zum Innehalten und Genießen
- **Sichere Gastfreundschaft in der Villa Sonnwend**

Preis:

Umfangreiches Programm „Best of Barbara“:	175 €
Unterkunft mit Halbpension in der Villa Sonnwend (EZ- Zuschlag: 12 €, exkl. Ortstaxe von 2 €)	104€



Trainerin:

Mag. Barbara Schagerl-Müllner

Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin BYO,
Trainingstherapeutin, Mikronährstoffcoach
www.lebensfreude.co.at

**Kleingruppe:
Maximal 10 Personen!**



Ein universelles Geheimnis:

Energie folgt der Aufmerksamkeit!

**Konzentrieren wir uns also darauf, was wir erreichen wollen:
Ein gutes, starkes Immunsystem**

Anmeldung:

Barbara.schamue@aon.at oder 0676 30 72 510