

GESUNDE GEWOHNHEITEN

Nationalpark Kalkalpen

Villa Sonnwend, 3. bis 5. Februar 2022

*Wir alle haben
zwei Leben.
Das zweite beginnt
in dem Moment, in
WIR REALISIEREN,
DASS WIR NUR
EINES HABEN.*

BRINGE GESUNDE GEWOHNHEITEN IN DEIN LEBEN UND ÜBERLISTE DEINEN INNEREN SCHWEINHUND!

Das erwartet Dich:

- Tipps für gesunde Gewohnheiten und Strategien, wie Du diese auch wirklich umsetzen kannst.
- Gemeinsame Morgenroutine (leichte Übungen aus Yoga)
- Genusswanderung in der herrlichen Natur mit zahlreichen Tipps zu den Themen Entspannung und Gelassenheit
- Übungen für einen starken Rücken
- Vitale Ernährung
- Energiequellen Atmung und Stille

**Kleingruppe:
Maximal 15 Personen!**



Mag. Barbara Schagerl-Müllner
Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin BYO,
Trainingstherapeutin, Mikronährstoffcoach
www.lebensfreude.co.at

Preis für das Seminar:

170€

Beginn am 3. Februar um 15 Uhr und Ende am 5. Februar mit dem Mittagessen.

Villa Sonnwend

230€

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension. Aufpreis Einzelzimmer: 24€

Anmeldung:

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