

**„Fühl dich wohl“**  
Aktives Entspannen leicht gemacht  
durch ein  
„Ganzheitliches Gesundheitskonzept“

Unter Leitung von:

Mag. Elisabeth Steinbach  
Diplomierter Vital- und  
Gesundheitscoach  
0699/12112777  
sissi.steinbach@gmx.at

Bei Fragen einfach anrufen  
oder mailen!

In angenehmer Atmosphäre:

Alpen-Aktiv-Landgasthof \*\*\*  
„Zur Schubertlinde“  
Grünbach am Schneeberg

**GESUNDHEITSSEMINAR**

für Frauen

**Körper + Geist in Balance**

**Termin: 19. – 21.06.2009**

**€ 249 EZ / €199 DZ\***

Detailinfo siehe Rückseite

# „WOHLFÜHLEN- Körper und Geist in Balance“

durch die Teilnahme am abwechslungsreichen **Frauen-Gesundheitsseminar** geleitet von der diplomierten Gesundheits- und Vitaltrainerin Mag. Elisabeth Steinbach.

Gönnen Sie sich ein **„Auszeitwochenende“** mit **ganzheitlichem Gesundheitstraining** unter dem Motto: **seelische Entspannung durch sanfte Bewegung.**

- „Aktiv in den Tag“ mit Meridian-Energiearbeit und QIGONG (die Lebensenergie stärken und die Selbstheilungskräfte freisetzen)
- Vinyasa-Flow-JOGA (fließende Bewegungen, aufbauend auch für Anfänger geeignet)
- Outdoor: sanftes „Cross-Fit-light-Training“ zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeit
- geführte Wanderung durch die wunderschöne Johannesbachklamm
- Entspannungstraining – erreichen Sie unter Anleitung tiefe körperlich-seelische Entspannung
- Naturkosmetik zum Kennenlernen
- Seminarunterlagen inklusive
- 2x Übernachtung, Unterbringung im Zimmer mit Dusche und WC (tlw. Balkon)
- Verpflegung: 2x HP (Beginn AE) mit Frühstücksbuffet, abends 3-Gang-Wahlmenü
- Benutzung der hoteleigenen Sauna und des Kräuterdampfbades möglich

mitzubringen: Sportschuhe, bequemes Gewand (Trainingsanzug), Regenschutz, Nordic Walking- oder Wanderstöcke (wenn vorhanden)

Termin: **19. - 21. Juni 2009** (Fr – So)

Ort: **Alpen-Aktiv-Landgasthof „Zur Schubertlinde“\*\*\*\*, Badstraße 4, Grünbach am Schneeberg**  
(Lage: ruhig, herrliches Wandergebiet, ca. 1 Autostunde von Wien entfernt)  
Seminarbeginn: Freitag, 17.00 Uhr (im Seminarraum)  
Programmende: Sonntag 13.00 Uhr

Kosten: € **249,-/P.** im EZ

\* € **50,- Bonus**: Bringen Sie Ihre Freundin mit (Unterbringung im DZ) und profitieren Sie beide **von der verbilligten Seminargebühr um € 199,-/P.**

Anmeldung: 1. Schicken Sie ein Email an [sissi.steinbach@gmx.at](mailto:sissi.steinbach@gmx.at) mit Ihren Kontaktdaten (Name, Adresse, Telnr., Emailadresse)

2. Fordern Sie telefonisch ein Anmeldeformular unter **0699 / 12112777** an