

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

Unter Leitung von:

Mag. Elisabeth
Steinbach
Diplomierter Vital- und
Gesundheitscoach
<http://ggt.lbw.at/>

Bei Fragen einfach
anrufen
oder mailen!
sissi.steinbach@gmx.at
0699/12112777

In angenehmer Atmosphäre:

Landgasthof Spreitzhofer****
St. Kathrein am Offenegg/
Stmk.



GESUNDHEITSSEMINAR
für Frauen

Körper + Geist in Balance

Termin: 3. – 5.07.2009

€ 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, QIGONG u. Kinesiologie (die Lebensenergie stärken, Konzentration fördern 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 den wunderschönen Naturpark Almenland
- 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
- Benutzung der hoteleigenen Sauna möglich

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

Termin: **3. - 5. Juli 2009** (Fr – So)

Ort: **Landgasthof „Spreitzhofer-Braunhof“*****, Zeil 17, A-8171 St. Kathrein am Offenegg (Stmk.)**

Lage: ruhig, traumhafte Aussicht („ins Land einischaun“), herrliches Wandergebiet

Anfahrt: S-Autobahn, Ausf. Gleisdorf W/ Weiz Richtung Passail, Achtung Abzweigung vor Passail Richtung St. Kathrein am Offenegg, vor Ortsmitte re abzweigen- Tafel Landgasth. Spreitzhofer

Seminarbeginn: Freitag, 17.00 Uhr (im Seminarraum)

Programmende: Sonntag ca.14.00 Uhr

Kosten: * **€ 50,- Bonus**: Bringen Sie Ihre Freundin mit (Unterbringung im DZ) und **profitieren** Sie beide **von der verbilligten Seminargebühr** um **€ 199,-/P.**
€ 249,-/P. im EZ

Anmeldung: 1. online unter: <http://ggt.lbw.at/>

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