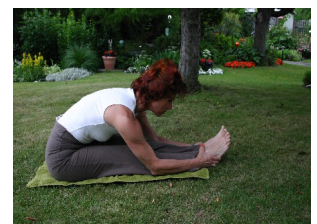
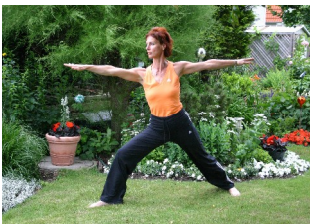


„FIT in den FRÜHLING“
mit sanftem Training und aktiver
Entspannung durch ein
„Ganzheitliches Gesundheitskonzept“

In angenehmer Atmosphäre:

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



GESUNDHEITSSEMINAR

Körper + Geist in Balance

Termin: 23.- 25. April 2010
€ 199 DZ* / € 229 EZ

Detailinfo siehe Rückseite

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

QIGONG – MERIDIAN-ENERGIEARBEIT – YOGA- ENTSPANNUNG

FIT in den Frühling – „Körper und Geist in Balance“

**Frühling – nach ayurvedischem Gedankengut die Zeit der Veränderung – Thema: Neuanfang,
Organe: Leber + Gallenblase, Niere**

Im Frühling hat die Leber die aktivste Zeit und der Körper besitzt die dynamische Kraft, sich von Altem befreien zu können- Entschlackungskuren in dieser Jahreszeit sind am effektivsten.

Gesundheit braucht Bewegung!

Gönnen Sie sich ein „**Auszeitwochenende**“ unter dem Motto:

seelische Entspannung durch sanfte Bewegung - sanftes Workout für Körper, Geist und Seele

- „Aktiv in den Tag“ mit Meridian- Energiearbeit und QIGONG
- CHI- YOGA (fließende Bewegungen, auch für Anfänger geeignet)
- geführte Wanderung durch die wunderschöne Johannesbachklamm
- mit KINESIOLOGIE den „eigenen Akku“ wieder aufladen
- Entspannungs- und Atemtraining
- Naturkosmetik zum Kennenlernen
- Seminarunterlagen (für Theorie und Praxis)
- 2x Übernachtung (Fr-So) HP mit Frühstücksbuffet, abends 3-Gang-Wahlmenü
- Benutzung der hoteleigenen Sauna und des Kräuterdampfbades möglich

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

Termin: 23.- 25. April (Fr - So)

Seminarbeginn: Freitag, 19. 00Uhr (Beginn mit dem Abendessen)

Programmende: Sonntag 16. 00 Uhr

Ort:

[Alpen-Aktiv-Landgasthof Zur Schubertlinde ***](#)

Badstraße 4

Grünbach am Schneeberg

(Lage: ruhig, herrliches Wandergebiet, ca. 1 Autostunde von Wien entfernt)

Kosten:

€ 229,-/P. im EZ

* € 30,- **Bonus:** Bringen Sie Ihre(n) Freund(in) mit (Unterbringung im DZ) und **profitieren** Sie beide
von der verbilligten Seminargebühr um 199,-/P.

Informationen /+ telefonische Platzreservierung: 0699/ 12 112 777

Online-Seminaranmeldung:

unter : [http:// Ganzheitliches Gesundheitstraining Mag. Elisabeth Steinbach](http://GanzheitlichesGesundheitstrainingMag.ElisabethSteinbach)
Fit in den Frühling- Download : Online- Seminaranmeldung