



- WEGE WEBEN...



Auszeit am Böndlsee

YOGA - MEDITATION - GEHEN - "BASENFASTEN"

begleitet von Dr. Marion Bösch und Renate Painer

01.11. - 07.11.2020

Hotel Seeblick, Goldegg, Salzburg



INFO UND ANMELDUNG:

Dr.phil. Marion Bösch
Coaching und Training
für Körper-Bewusst-Sein
www.marion-boesch.at
marion.boesch@icloud.com
+43 664 3356513

und

Renate Painer
Ernährungs- und Gesundheitstrainerin
Akademie der Naturheilkunde

renate.painer@gmail.com
+43 676 7088583

SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

Sonntag, 01.11.2020: individuelle Anreise
4-Sterne Hotel Seeblick, www.hotelseeblick.at
16:30: Begrüßung und Einführung
ca. 18:00: gemeinsames Abendessen
KLANGENTSPANNUNG

Montag, 02.11. - Freitag, 06.11.2020: Basenfasten
genauer Ablauf nach Absprache vor Ort
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Freizeit, z.B. im Wellness-Bereich, Beauty & Spa
12:00: Kurzvorträge GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und ERNÄHRUNGSLEHRE
13:00: gemeinsames Mittagessen
Leberwickel - Ruhezeit
nachmittags YOGA, BIOENERGETIK,
je nach Wetter im Raum oder in der Natur - GEHMEDITATION
ca.18:00: gemeinsames Abendessen
optional MEDITATION oder KLANGENTSPANNUNG, Ausklang in Stille

Samstag, 07.11.2020:
morgens MEDITATION und YOGA
anschließend Frühstück
Abschluss-Runde
Ende ca. 11:30

Wir essen rein basisch. Alle Mahlzeiten sind biologisch-vegetarisch.
Dazu gibt es umfangreiche Informationen zu Fragen der gesunden Ernährung.
Die Rezepte werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt.
Die KörperBewusstseinsübungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig - Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene sind willkommen. Die Teilnahme an allen Einheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Die Bereitschaft zur vollen Eigenverantwortung ist erforderlich, mit der Anmeldung und Bezahlung des Seminarbeitrags erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden!

Wir empfehlen baldige Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Seminarbeitrag: € 390,00

inklusive umfangreiche Information und Unterlagen,
Anmeldung auf der Homepage www.marion-boesch.at.

UNTERBRINGUNG im Hotel Seeblick **bitte selbst organisieren:**

www.hotelseeblick.at, 5622 Goldegg, +43 6416 7312, info@hotelseeblick.at

6 Nächte im EZ ohne Balkon, Gesamtpreis inkl. Essen 510,- p.P. (+ Ortstaxe)

6 Nächte im DZ mit Balkon, Gesamtpreis inkl. Essen 560,- p.P.

6 Nächte im DZ/Einzelbenützung mit Balkon, Gesamtpreis inkl. Essen 690,- p.P.