



Kraftquelle Natur im Dachsteingebiet mit „atemholen“

Raus aus dem Alltag – rein in die Natur und innere Balance finden
mit professioneller Begleitung von Coach & Trainerin Gerlinde Fuchshuber
(www.atemholen.at).

Eine Auszeit kombiniert mit Bewegung im Freien, frische Luft, Genuss & Entspannung gehören zum Besten, das Sie Ihrem Körper bieten können. Bewegung und Entspannung sind ein wahrer Jungbrunnen. Abschalten vom Alltag – eingebettet sein in wohlige Entspannung – hier relativiert sich die Bedeutung negativer Gedanken.

Donnerstag, 12. August 2010

17:00: Cocktail zur Begrüßung und Vorstellung des Programms

18:30: Abendessen (4 gängiges Wahlmenü)

20:30: Dia-Vortrag von Herbert Raffalt zur Einstimmung

Freitag, 13. August 2010

07:30: Aktiv in den Morgen (Sufi- Meditation) danach Frühstück

09:30 bis 16:00: meditatives Wandern (je nach Wetterlage)

Bei dieser Wanderung werden Sensibilisierungs- Atem- und Aktivierungsübungen eingebaut.

16:00: bis 18:30: Zeit für Entspannung (Sauna, Massage, Whirlpool)

19:00: 5-gängiges Gourmet-Menü mit Weinbegleitung

Samstag, 14. August 2010

07:30: Aktiv in den Morgen (Aktivierungsübungen) danach Frühstück

09:30 bis 16:00: meditatives Wandern ohne Worte am Weg der Besinnung – einige Fragestellungen begleiten Sie dabei.

16:00: bis 18:30: Zeit für Entspannung (Sauna, Massage, Whirlpool)

19:00: Abendessen (4 gängiges Wahlmenü)

20:30: Vortrag zum Thema Entspannung – mit Entspannungsübung

Sonntag, 15. August 2010

07:30 bis 9:00: Frühstück

09:30: Nordic Walking Einführung mit Tour ca. 2 Stunden

Danach Abreise

Pauschalpreis inklusive:

- 4 Tage/3 Nächte in der Kraftquelle Natur inklusive professioneller Begleitung mit Gerlinde Fuchshuber
- 3/4-Pension und
- Steirerhof „Mehrwert-Urlaub“ inkl. Sommercard
- 1x Nordic-Walking Einführung mit Tour
- 2x meditatives Wandern •
- 2x Aktiv in den Morgen •
- 1x Nordic-Walking Einführung
- 2x 4-gängiges Wahlmenü am Abend •
- 1x 5-gängiges Gourmetmenü•
- 1x Diavortrag zur Einstimmung •
- 1x Vortrag zum Thema Entspannung – mit Entspannungsübung

Anmeldung direkt im Hotel:

****Wander-Vitalhotel Steirerhof
Familie Pitzer
Vorberg 6
A-8973 Pichl bei Schladming
Telefon: ++43 6454 / 7372-0
Fax : ++43 6454 / 7480
e-mail: office@steirerhof.at
Web: www.steirerhof.at

Einbett-Zimmer ohne Balkon und Doppelzimmer "Dachstein"	Doppelzimmer "Tauern"	Studio "Vorberg"	Suite "Ramsau" und Familienstudio "Enzian"	Einbettzimmer "Dachstein" mit Balkon
€ 292,-	€ 301,-	€ 310,-	€ 319,-	€ 319,-