



- WEGE WEBEN...



## Auszeit am Böndlsee

**YOGA - MEDITATION - GEHEN - BASISCH ESSEN**

begleitet von Dr. Marion Bösch und Renate Painer

**19. - 25. April 2020**

Hotel Seeblick, Goldegg, Salzburg



### INFO UND ANMELDUNG:

**Dr.phil. Marion Bösch**  
Coaching und Training  
für Körper-Bewusst-Sein  
[www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)  
[marion.boesch@icloud.com](mailto:marion.boesch@icloud.com)  
+43 664 3356513

und

**Renate Painer**  
Ernährungs- und Gesundheitstrainerin  
Akademie der Naturheilkunde

[renate.painer@gmail.com](mailto:renate.painer@gmail.com)  
+43 676 7088583

## SEMINARINHALTE und PROGRAMM:

**Sonntag, 19.04.2020:** individuelle Anreise  
4-Sterne Hotel Seeblick, [www.hotelseeblick.at](http://www.hotelseeblick.at)  
16:30: Begrüßung und Einführung  
ca. 18:00: gemeinsames Abendessen  
KLANGENTSPANNUNG

**Montag, 20.04. - Freitag, 24.04.2020: 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, 25.04.2020:**  
morgens MEDITATION und YOGA  
anschließend Frühstück  
Abschluss-Runde  
Ende ca. 12:00

---

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 Körperarbeit wird 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,  
Bezahlung bei Anmeldung durch Überweisung.

UNTERBRINGUNG im Hotel Seeblick **bitte selbst organisieren:**  
[www.hotelseeblick.at](http://www.hotelseeblick.at), 5622 Goldegg, +43 6416 7312, [info@hotelseeblick.at](mailto:info@hotelseeblick.at)

**6 Nächte im DZ inkl. Essen, Gesamtpreis**

**6 Nächte im DZ/Einzelbenützung inkl. Essen, Gesamtpreis**