



- 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](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, 01.11.2020:** 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, 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](http://www.marion-boesch.at).

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 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.**