



- WEGE WEBEN...



## Herbst-Auszeit am Weissensee

**YOGA - MEDITATION - GEHEN  
"OPTIMALE ERNÄHRUNG"**

mit Dr. Marion Bösch und Renate Painer

**07. - 11.10.2020, Weissenseerhof**



### 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

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

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

## SEMINARINHALTE UND PROGRAMM:

**Mittwoch, 07.10.2020:** Anreise bis ca.12 Uhr, Weissenseerhof, [www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at)

13:00: gemeinsames Mittagessen

Begrüßung und Einführung

GEHEN / BEWEGUNG in der Natur

YOGA - KLANGENTSPANNUNG

ca.18:00: gemeinsames Abendessen

**Donnerstag - Samstag, 08. - 10.10.2020:** genauer Ablauf nach Absprache vor Ort

morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Freizeit, z.B. Wellness-Spa am See

11:30: Vorträge zum Thema "Optimale Ernährung"

12:30: gemeinsames Mittagessen, danach Freizeit,

nachmittags YOGA und BIOENERGETIK je nach Wetter im Raum oder in der Natur -

GEHMEDITATIONEN

ca.18:00: gemeinsames Abendessen

**Sonntag, 11.10.2020:**

Morgens MEDITATION und YOGA

anschließend Frühstück

Abschluss

Ende ca. 11:30.

---

Wir essen basenüberschüssig. 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 Körper-Bewusstseins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig. Die Teilnahme 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 eine baldige Anmeldung**, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Anmeldung auf [www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)**

**Seminarbeitrag: € 290,00** (AT97 2081 5018 0040 2974, BIC: STSPAT2GXXX)

---

UNTERBRINGUNG im Weissenseerhof **bitte selbst organisieren:**

[www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at), [rezeption@weissenseerhof.at](mailto:rezeption@weissenseerhof.at), Tel. +43 4713 2219

Neusach 18, 9762 Weissensee

**Angebot:** 4 Nächte gesamt pro Person im Einzelzimmer € 439,20 inkl. Ortstaxe, inkludierte Leistungen siehe Homepage.

---

Wir freuen uns auf schöne Herbsttage am See!

Marion und Renate