EnergieTage

29.05. - 01.06 2025
02. - 05.10.2025

Lechtal / Österreich

Je nach Wetter sowie Energie und Laune der Gruppe erwarten dich:

- 5 Tibeter-Yoga
- Rückentraining
- Naturgenuss mit Spaziergängen & leichten Wanderungen
- Kneipp-Anwendungen
- Energiereiche Mahlzeiten
- Kochworkshop inkl. Unterlagen
- Viele Gesundheits-Tipps

Dein Aktiv-Programm

Wir starten in den Morgen mit Kneipp-Anwendungen, 5-Tibeter-Yoga und Rückenübungen. Du profitierst von Kathrins umfangreichem und ganzheitlich ausgerichtetem Gesundheitswissen und förderst nachhaltig deine Vitalität, Wohlbefinden und Gelassenheit. Entspannte Spaziergänge und leichte Wanderungen in der wunderschönen Natur des Lechtals bringen deinen Geist und Körper in Balance. So tankst du neue Kraft und Energie für deinen Alltag.

Deine Genuss-Momente

Gesunde und energiereiche Nahrung begleitet dich während den EnergieTagen. Mit viel Liebe bereiten wir gemeinsam mit Sara unsere Mahlzeiten zu und genießen bei einem Kochworkshop der besonderen Art ein exquisites 3-Gänge-Menü. Qualitative Nahrung steht hierbei im Vordergrund: biologisch, ohne Zucker, ohne Zusatzstoffe und mit hoher Nährstoffdichte. Dein Wohlbefinden wird positiv beeinflusst und du kannst Neuerlerntes zuhause in deinen Ernährungs-Alltag integrieren.

Dein "Zuhause" - Hof Ida

Im Herzen des Naturparks Tiroler Lech, nur zwei Gehminuten vom Ortskern Bach entfernt, liegt idyllisch eingebettet dieses wunderbare typische Lechtaler Bauernhaus. Diese nobelst renovierte Residenz bietet eine überdachte Terrasse sowie viel Platz im Inneren für die geplanten Aktivitäten. Bei schönem Wetter finden die Bewegungseinheiten im herrlichen Garten mit Apfelbäumen oder an einem anderen Kraftplatz der Natur statt.
Mehr Informationen zur Location findest du hier: www.hofida.at

Dein Beitrag

Frühbucherpreis bis 28.02.2025 / 30.06.2025: 820 €
danach 875 € pro Person im Doppelzimmer

Inklusivleistungen: 4 Tage Programm, 3 Nächte, Frühstück, Jause & Abendessen, Ortstaxe

Stornobedingungen findest du auf unseren Websites

Deine Gelegenheiten (optional)

Individuelles Ernährungsgespräch
Preise und Termine auf Anfrage

Deine Begleiterinnen

Sara Prock,
Dipl. Ernährungspädagogin
+43 680 146 35 46
sara@saraprock.at
www.saraprock.at

Kathrin Junker,
Dipl. - Sportwissenschaftlerin
+49 174 / 33 35 287
Miriam Papaiane,
Office-Managerin
miriam@more-energy.eu
www.more-energy.eu

More Energy ganzheitlich gesund

Sara Prock

Du bist was Besonderes
- unsere Reise auch!

- Tägl. sanftes, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm
- Flexible Programmgestaltung, je nach Gruppe und Wetter
- Natürliche, nährstoffreiche Energienahrung
- Gesundheitsfördernde Tipps in Hülle & Fülle
- Genussvolles Eintauchen in die Natur
- Positive Energie, Freude & Spaß
- Stilvolle Location zum Entspannen
- Zwei Gesundheitsexpertinnen mit fundierten Ausbildungen & viel guter Laune
- Nachhaltige Tipps für dein Wohlfühl-Gewicht und einen vitalen Alltag