



More Energy
ganzheitlich gesund

Kathrin Junker
Diplom-Sportwissenschaftlerin

Auszeit Tage

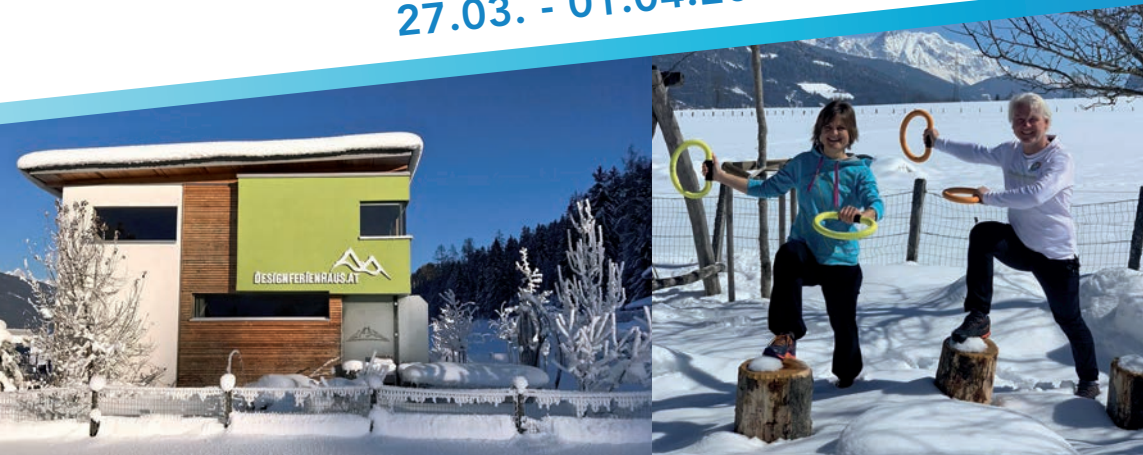
im Pongau / Österreich
In Kooperation mit VitalNaturFitness



VitalNaturFitness
Bewegung · Entspannung · Ernährung · Mentale Stärke



27.03. - 01.04.2022



Schnee-Wanderungen, smoveyTRAINING, Entspannung und gemeinsames Kochen

Genieße die wunderschöne verschneite Berglandschaft bei geführten Wanderungen, u.a. mit den Schneeschuhen oder den Crossblades. Und lerne die Faszination der smoveyRINGE kennen: die Besonderheit der Schwingungen der smoveys wirst du sofort spüren können und wahrnehmen, wie dein Körper von diesem einzigartigen Trainingsgerät profitiert. Einen weiteren Energieschub wird dir das Reaktive Zelltraining geben, das durch Beweglichkeitstests Blockaden im Körper ausfindig macht, diese löst und deine Energie spürbar zum Fließen bringt. Eine vollwertige und gesunde Ernährung, sowie die Möglichkeit zu saunieren, ergänzen diese ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitstage (im Schnee), sodass du entspannt und gleichzeitig voller Energie und vielen neuen Erkenntnissen ins Frühjahr starten kannst.



Programm

- Wanderungen, Schneeschuhwandern oder Crossblade
- Indoor- und Outdoor-Training mit Schwungringen (smovey)
- Kennenlernen des einmaligen Gesundheitskonzeptes Reaktives Zelltraining
- Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Entspannung deines Körpers
- Gemeinsames Kochen mit gesunden regionalen Lebensmitteln
- Viele wertvolle Informationen wie du dich ganzheitlich fit und gesund halten kannst

Unterkunft

Das moderne Design-Ferienhaus in Altenmarkt im Pongau ist der ideale Ort für alle, die sich gerne etwas Besonderes gönnen. Eingebettet in der atemberaubenden Landschaft des Salzburger Landes und mit beeindruckendem Blick auf den Dachstein, ist dieses stillvoll ausgestattete Chalet ein spezieller Ort für deine AusZeitTage. Nicht nur das Bergpanorama ist beeindruckend, auch die hochwertige Einrichtung weiß zu überzeugen: großzügiger Ess- und Wohnbereich mit Kamin und offener Küche, 4 Schlafzimmer mit Boxspring-Betten, 3 schicke Bäder, mehrere Sitzbereiche, große Design-Sauna, schöner heller Kurs-/Seminarraum, großer Garten mit Sonnen-Terrasse uvm.

Mehr Infos unter www.designferienhaus-altenmarkt.at

Umgebung

In ca. 15 Gehminuten ist das Ortszentrum von Altenmarkt mit zahlreichen Geschäften und Restaurants zu erreichen. Die Langlauf-Loipe führt direkt am Haus vorbei, die Skigebiete des Skiverbundes Ski amadé (Skibushaltestelle wenige Meter entfernt) sowie die Orte Flachau, Wagrain, Schladming und Obertauern sind in Kürze erreichbar. Hier kann man es sich so richtig gut gehen lassen!

Kosten

830 € pro Person im Doppelzimmer

Inklusivleistungen: 5 Übernachtungen, Halbpension, Programm wie oben beschrieben.

Zuzüglich eigene Anreise bzw. Fahrgemeinschaften ab Göppingen:

- Abfahrt am Montag in der Früh um 9 Uhr
- Rückfahrt am Samstag nach dem Frühstück

Leitung

Kathrin Junker, Diplom-Sportwissenschaftlerin, smoveyTRAINERIN und Cell-Re-Active-Trainerin
Thomas Humer, Trainer & Lehrbeauftragter im Bereich Outdoor, Erlebnispädagogik und Bewegung

Anmeldeschluss: 11.03.2022

Anmeldung und weitere Infos:

📞 Mobil: 0049 174 33 35 287

✉ miriam@more-energy.eu

🌐 www.more-energy.eu

🌐 www.vital-natur-fitness.com/veranstaltungen