

More Energy
ganzheitlich gesund



Gesundheitstage Ultental / Südtirol

15.-19.06. / 19.-24.06. / 25.-30.09.2022

**Sie haben Ihre Gesundheit selbst in der Hand –
bei den Gesundheitstagen im wunderschönen Ultental entdecken Sie wie!**

Mit verschiedenen professionellen Techniken, Übungen und Riten finden wir mit den folgenden acht Meilensteinen der Gesundheit zu unserer inneren Ruhe und Lebenskraft zurück:

Bewusster ATEM, positive GEDANKEN, gezielte BEWEGUNG, gesunde ERNÄHRUNG, achtsame BITTEN, genügend STILLE, fühlendes DANKEN und zurück zur NATUR.

Die Mitte finden – durch innere Ruhe zur Gesundheit

Die Vormittage sind dafür da, bei sich selbst anzukommen – in die Ruhe zu kommen! Der Morgen beginnt mit Tautreten, Atemübungen, Meditation, Yoga, Pilates, sanften Bewegungsübungen etc. - wo es vor allem darum geht, im HIER UND JETZT bei sich anzukommen! Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle – wir lernen ihn bewusst zu lenken und damit neue Energie in jede Zelle des Körpers zu leiten. Dadurch wird der Körper stark und die Psyche sowie der Geist klar.

Wandern – auf und ab im Rhythmus des Lebens

Die Nachmittage sind dafür da, sich mit der Umgebung auseinanderzusetzen. Auf unseren Wanderungen werden wir der kulturellen und natürlichen Schönheit des Tales auf den Grund gehen. Wir lassen uns von der Abgeschlossenheit und Ursprünglichkeit der Landschaft verzaubern und genießen die Natur in vollen Zügen. Eine geführte Kräuterwanderung gibt uns Einblick in die Vielfalt der Heilkräuter am Wegesrand.

Ernährung - basisch und mit speziellen Wildkräutern

Wir werden während der Gesundheitstage mit hochwertigen und frischen vegetarischen Gerichten versorgt. Ein leichtes Frühstück am Morgen und eine leckere Suppe mit selbstgebackenem Brot am Abend sowie selbst gepflückte Bergheilkräuter-Tees helfen unseren Körper zu entschlacken. Wir kehren auf unseren Wanderungen in ausgewählten Hütten ein und tragen die Kosten der Mittagsverpflegung selbst.

Unterkunft – Sporthof Residence in St. Nikolaus/Ulten

Wir sind in liebevoll eingerichteten Apartments mit Schlafzimmer (Doppelbett), Wohnküche, Dusche und WC untergebracht. Im Sporthof befindet sich zudem eine kleine, feine Wellnessoase mit einer finnischen Panorama-Sauna, Erlebnisdusche und einem Ruheraum mit Relax-Liegen.

Weitere Infos unter www.sporthof.it

ODER

Unterkunft - Villa Hartungen in St. Nikolaus/Ulten

Dieses geschichtsträchtige Gebäude wurde nach Dr. Christoph Hartung von Hartungen benannt. Der österreichische Arzt holte Prominenz und Adel im 19. und 20. Jahrhundert durch seine Wasser-Kur an diesen Ort im hintersten Ultental. Die Zimmer sind alle holzgetäfelt, großteils aus Zirbenholz und verfügen über eine Waschmöglichkeit. Zudem gibt es einen großen Waschraum, Duschen und WC's auf dem Gang. Weitere Infos unter www.therapie-bz.com/villa-hartungen-ulten

Preise inkl. Halbpension, Bettwäsche, Handtücher, Tee, Wasser und Programm.

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
4 Nächte:	470 €	590 €
5 Nächte:	580 €	730 €
9 Nächte:	980 €	1250 €


Verschiedene Behandlungen wie Dorn-Methode, Breuss-Massage, schamanische Behandlungen, Homöopathie, Reaktives Zelltraining etc. sind optional zubuchbar.


Leitung: Heilpraktikerin, Pranatherapeutin und Heilerin Bernadette Schwenbacher & Sportwissenschaftlerin Kathrin Junker


Anmeldung und weitere Infos:


MORE ENERGY – ganzheitlich gesund

Miriam Papaiane

 miriam@more-energy.eu

 0049 174-33 35 287

 facebook.com/moreenergy.ganzheitlichgesund/

 [@ganzheitlich_gesund_kathrin](https://www.instagram.com/ganzheitlich_gesund_kathrin)

 www.more-energy.eu / www.therapie-bz.com

Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vorher