

GESUNDHEIT LEBEN

IN DEN LIENZER DOLOMITEN
18. - 21. MAI 2017



DONNERSTAG, 18. MAI 2017

18.30

Vortrag „Homöopathische Stoffwechselkur“

mit Referentin Claudia Schuss-Lexer
(ausgebildete Ernährungs- und
Gesundheitstrainerin)

📍 Dolomitenhütte

InBody Check mit Beratung

Preis: € 39,90



FREITAG, 19. MAI 2017

- 7.00 **Sonnenaufgang-Meditation**, 30 Min.
📍 Bad Jungbrunn Garten oder Weißsteinalm
- 09.00 - 10.15 **PowerVit-Yoga** mit Claudia Schuss-Lexer
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 09.00 - 10.15 **Faszientraining** mit Monika Ekardt
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 10.45 - 12.00 **Ashtanga-Yoga** mit Alois Moosmann
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 10.45 - 12.00 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles –
Schüler von Shi Yong Dao
(34. Generation Shaolin Tempel China)
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 12.15 - 13.30 **Kraftspendender Vital-Brunch**
(Gemüsesuppe und Salatvariationen mit
Geflügel oder Fisch oder Käse mit Almbrot),
Gesundheitssmoothies und strukturiertes
Wasser von Bad Jungbrunn –
📍 optional auf der Dolomitenhütte oder in
Bad Jungbrunn (Vor Anmeldung!)
- 14.00 - 15.15 **Classic-Yoga** mit Claudia Schuss-Lexer
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 14.00 - 15.15 **Slings-Training**
(Schlingenbänder) mit Monika Ekardt
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 15.45 - 17.00 **Ashtanga Yoga** mit Alois Moosmann
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 15.45 - 17.00 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 20.00 **Sonnenuntergang-Meditation**, 30 Min.
📍 Weißsteinalm

SAMSTAG, 20. MAI 2017

- 7.00 **Sonnenaufgang-Meditation**, 30 Min.
📍 Bad Jungbrunn Garten oder Weißsteinalm
- 09.00 - 10.15 **Slings-Training**
(Schlingenbänder) mit Monika Ekardt
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 09.00 - 10.15 **Classic-Yoga** mit Claudia Schuss-Lexer
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 10.45 - 12.00 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 10.45 - 12.00 **Ashtanga-Yoga** mit Alois Moosmann
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 12.15 - 13.30 **Kraftspendender Vital-Brunch**
(Gemüsesuppe und Salatvariationen mit Geflügel, Fisch oder Käse mit Almbrot),
Gesundheitssmoothies und strukturiertes Wasser von Bad Jungbrunn –
📍 optional auf der Dolomitenhütte oder in Bad Jungbrunn (Voranmeldung!)
- 14.00 - 15.15 **Hata-Yoga** mit Alois Moosmann
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 14.00 - 15.15 **PowerVit-Yoga** mit Claudia Schuss-Lexer
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 15.45 - 17.00 **Faszientraining** mit Monika Ekardt
📍 Bad Jungbrunn Garten
- oder
- 15.45 - 18.30 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
auf dem 📍 Rauchkofel
(geführte Wanderung zum Rauchkofel, 45 - 60 Min.),
anschließend Atemübung-Meditation
- 20.00 **Sonnenuntergang-Meditation**, 30 Min.
📍 Weißsteinalm

SONNTAG, 21. MAI 2017

- 7.00 **Sonnenaufgang-Meditation**, 30 Min.
📍 Bad Jungbrunn Garten oder Weißsteinalm
- 10.00 - 11.30 **Classic-Yoga** mit Claudia Schuss-Lexer
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 10.00 - 11.30 **AnimalFlow** mit Marco Kuenz
📍 Dolomitenhütte Wiesen
- oder
- 10.00 - 11.30 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten

INFO & CHECKLISTE

Die einzelnen Einheiten werden mit strukturiertem Wasser von Bad Jungbrunn, Kräutertee und Obstkörbchen begleitet. Optional werden für den Transport von der Dolomitenhütte nach Bad Jungbrunn oder retour je € 5,00/Person verrechnet.

Aktuelle Infos zu Veranstaltungen/Einheiten (Termine, Schlechtwetterprogramm, etc.) finden Sie online auf [facebook.com/Dolomitenhuette](https://www.facebook.com/Dolomitenhuette) oder Sie fragen telefonisch nach Tel. +43 664 2253782.

Folgende Utensilien sollten Sie zur Veranstaltung mitnehmen:



Yogamatte



Decke
(für Meditation im Freien)



Meditationskissen



Trinkflasche



Sportkleidung
(Outdoor/Indoor)



Wetterfeste Kleidung



Feste Schuhe

DIE TRAINER



CLAUDIA SCHUSS-LEXER

“ Menschen zu helfen, ein Ziel zu erreichen, macht unglaublich glücklich. ”



MONIKA EKARDT

“ Fitness, Sport und Bewegung mit anderen zu teilen, begeistert mich und bereitet mir eine große Freude. ”



ALOIS MOOSMANN

“ Der Geist wird allmählich frei von Angst inmitten des Leidens und gleichgültig gegenüber Freuden. Gefühle der Leidenschaft, Furcht und Ärger verlieren ihren Einfluss auf die Gedanken. ”



JURAJ OLES

“ ... mit der Ausrichtung des Körpers, der Atmung und des Geistes ermöglicht mir Shaolin QiGong die DREI zu EINS werden zu lassen und somit die drei Lebens- (Bewusstseins-) Ebenen, die geistige Welt, die physische Welt und die Unterwelt in mir zu verbinden und zu einer unendlichen Kraft werden zu lassen, mit der ich meinen Lebensraum forme. ”



MARCO KUENZ

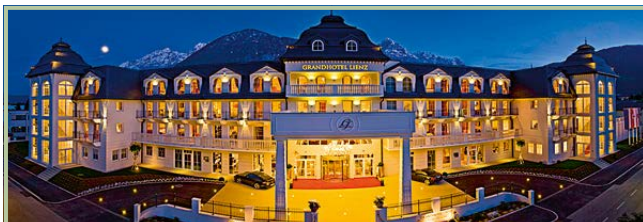
“ ... das Gefühl, alle meine körperlichen Möglichkeiten auszuschöpfen (und diese mögen unbegrenzt sein, solange ich meine Gesundheit pflege), macht mich unbeschreiblich glücklich. Die Bewegung zu fühlen ... Let it flow! ”

TIME IS YOUR LIFE
TIYL

Wir leben und lieben die Zeit und sehen jede Sekunde davon als Geschenk. Unsere Charity-Organisation sorgt für finanzielle und mentale Unterstützung von hilfsbedürftigen Menschen. TIYL ist viel mehr als eine Organisation. TIYL ist eine Lebenseinstellung!

www.timeisyourlife.com

DIE PARTNER



GRANDHOTEL LIENZ

9900 Lienz, Fanny-Wibmer-Pedit-Straße 2
Tel. +43 4852 64070, www.grandhotel-lienz.com



DOLOMITENHÜTTE LIENZ

9908 Amlach, Dolomitenhütte 1
Tel. +43 664 2253782, www.dolomitenhuette.at



BAD JUNGBRUNN

9907 Tristach, Bad Jungbrunn 3
Tel. +43 4852 65210, www.badjungbrunn.at



GESUNDHEITSWELT
LIENZ www.gesundheitswelt-lienz.at