

GESUNDHEIT LEBEN

IN DEN LIENZER DOLOMITEN
17. - 20. MAI 2018



DONNERSTAG, 17. MAI 2018

- 18.00 - 19.00 **Vinyasa Flow** für Fortgeschrittene
mit Scarlet Olesova
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 19.30 **Aperitivo-Time**
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 20.30 **Vortrag**
"Zwischen Matterhorn & Großglockner" mit
Thomas Gaisbacher, Steilwand Schifahrer
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
Freiwillige Spende!



FREITAG, 18. MAI 2018

- 08.30 **Sonnen-Meditation**, 30 Min., mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 09.00 - 10.15 **PowerVit-Yoga** mit Scarlet Olesova
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- oder
- 09.00 - 10.00 **Body-Weight Workout** mit Sandro Pramstaller
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 10.30 - 12.00 **Pilates** mit Timna Tengg
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- oder
- 10.30 - 12.00 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles –
Schüler von Shi Yong Dao
(34. Generation Shaolin Tempel China)
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 12.30 - 14.00 **Kraftspendender Vital-Brunch**
(Gemüsesuppe und Salatvariationen mit
Geflügel oder Fisch oder Käse mit Almbrot),
Gesundheitsmoothies und strukturiertes
Wasser von Bad Jungbrunn –
📍 Dolomitenhütte (Voranmeldung! € 15,00)
- 14.30 - 16.00 **Taekwondo** mit Peter Niedertscheider
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- oder
- 14.30 - 16.00 **Vinyasa Flow** mit Scarlet Olesova
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 16.30 - 17.30 **Pilates** mit Timna Tengg
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- oder
- 16.30 - 17.30 **Vinyasa Flow** mit Scarlet Olesova
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- 18.00 - 19.00 **Faszientraining** (Regenerationseinheit für das
muskuläre Bindegewebe mit der Faszienrolle)
mit Sandro Pramstaller
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 19.30 - 20.30 **Aperitivo-Time**
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 20.30 - 21.30 **Vortrag "Taekwondo"** mit
Peter Niedertscheider
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
Freiwillige Spende!

SAMSTAG, 19. MAI 2018

- 08.30 **Sonnen-Meditation**, 30 Min., mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 09.00 - 10.30 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles –
📍 Bad Jungbrunn Garten
- oder
- 09.00 - 10.30 **Vinyasa Flow** mit Scarlet Olesova
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- oder
- 09.00 - 10.00 **Pilates** mit Timna Tengg
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 11.00 - 12.00 **PowerVit-Yoga** mit Scarlet Olesova
📍 Bad Jungbrunn Garten
- oder
- 11.00 - 12.00 **Body-Weight Workout** mit Sandro Pramstaller
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- oder
- 10.30 - 12.00 **Taekwondo** mit Peter Niedertscheider
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 12.30 - 14.00 **Kraftspendender Vital-Brunch**
📍 Dolomitenhütte (Vor Anmeldung! € 15,00)
- 14.30 - 15.30 **Body-Weight Workout** mit Sandro Pramstaller
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 15.30 - 16.00 **Faszientraining** mit Sandro Pramstaller
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- oder
- 14.30 - 16.00 **Pilates** mit Timna Tengg
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- oder
- 14.30 - 16.00 **Taekwondo** mit Peter Niedertscheider
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 17.30 - 19.00 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 19.30 - 20.30 **Aperitivo-Time**
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- 20.30 - 21.30 **Vortrag "Shaolin-QiGong"** mit Juraj Oles
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
Freiwillige Spende!

SONNTAG, 20. MAI 2018

- 08.30 **Sonnen-Meditation**, 30 Min., mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 09.30 - 10.30 **Kamibo** (Intervalltraining mit Kombination aus den verschiedensten Bereichen des Kampfsportes)
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- oder
- 09.30 - 10.30 **Shaolin-QiGong** mit Juraj Oles
📍 Bad Jungbrunn Garten
- 10.00 - 11.30 **Vinyasa Flow** mit Scarlet Olesova
📍 Dolomitenhütte, Wiese Jaga-Hütte
- 11.00 - 12.00 **Body-Weight Workout** mit Sandro Pramstaller
📍 Lienz, Südtiroler Platz, Projektraum29
- oder
- 11.00 - 12.00 **Taekwondo** mit Peter Niederscheider
📍 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 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



PETER NIEDERTSCHEIDER

“ Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst bei der Hände und Füße für Abwehr- und Angriffstechniken eingesetzt werden. Das Erlernen der Techniken verbindet gymnastische mit koordinativen Übungen, Körperspannung und Atemtechnik. Im traditionellen Stil wird das Training ohne Körperkontakt ausgeführt, der gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund. ”



TIMNA TENGG

“ Meine sportliche Leidenschaft mit anderen zu teilen, begeistert mich und bereitet mir unglaublich viel Freude. Gemeinsam an die eigenen Grenzen zu gehen, sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist das Ziel einer jeden Trainingseinheit. ”



SANDRO PRAMSTALLER

“ ... mit Sport und -Regeneration gemeinsam ans Ziel. Entweder finden wir einen Weg, oder wir machen einen. ”



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. ”



SCARLET OLESOVA

“ In alles, was man tut, seine ganze Energie, sein ganzes Herz, seine ganze Achtsamkeit, seinen Verstand und sein können hineinzugeben ... so wird das Leben intensiv, großartig und energiegeladen! ”

TIME IS YOUR LIFE



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



PROJEKTRAUM29

Südtirolerplatz 2, Rechter Iselweg 29, Lienz,
Eingang neben BTV, www.facebook.com/projektraum29



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