

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),
Gesundheitsmoothies 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

ANMELDEFORMULAR

Vorname

Nachname

Straße

PLZ Ort

E-Mail

Geburtsdatum

PAKET GRANDHOTEL LIENZ
Angebot auf www.grandhotel-lienz.com

PAKET DOLOMITENHÜTTE
Unterkunft mit Vollpension und
allen angebotenen Einheiten vom 18. - 21. Mai 2017
Preis: € 395,00

TAGESTICKET
mit 4 Einheiten nach Wahl und Vital-Brunch,
Obstkörbchen, Kräutertee und
strukturiertem Wasser von Bad Jungbrunn
Preis: € 70,00

HALBTAGESTICKET
mit 2 Einheiten nach Wahl und Vital-Brunch,
Obstkörbchen, Kräutertee und
strukturiertem Wasser von Bad Jungbrunn
Preis: € 55,00

EINZELTICKET
1 Einheit nach Wahl
Preis: € 15,00

FRAGEBOGEN

- Leiden Sie an Bluthochdruck?
- Hatten Sie schon einen Schlaganfall oder Herzinfarkt?
- Leiden Sie an zu hohem Augeninnendruck?
- Sind Sie schwanger?
- Haben Sie chronische Erkrankungen?
- Leiden Sie an Arthrose?
- Haben Sie öfters Hexenschuss?
- Ich fühle mich körperlich und geistig gesund und in der Lage, an der Veranstaltung „GesundheitLeben“ teilzunehmen. Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung und Gefahr statt. Die Veranstalter und deren Erfüllungsgehilfen werden von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Vorname

Nachname

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldung: Zur verbindlichen Teilnahme an der Veranstaltung **"GESUNDHEIT LEBEN"** vollständig ausgefülltes Anmeldeformular bzw. Fragebogen in der Gesundheitswelt Lienz, im Bad Jungbrunn oder auf der Dolomitenhütte abgeben! Unsere Bankverbindung: Empfänger: Dolomiten Resort Betriebs GmbH, Lienzer Sparkasse AG, IBAN: AT13 2050 7010 0017 2807, BIC: LISPAT21XXX

Datenschutzerklärung:
Der/die Teilnehmer/in wird hiermit darauf hingewiesen, dass personenbezogene Daten zu Bearbeitungszwecken elektronisch gespeichert werden. Der/die Teilnehmer/in erklärt sich in diesem Umfang mit der Bearbeitung bzw. Nutzung seiner/ihrer personenbezogenen Daten bereit.

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