



**9. bis 12. Juli 2020**

**Dolomitenhütte**

**[www.dolomitenresort.at](http://www.dolomitenresort.at)**

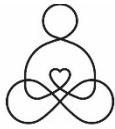
### **Donnerstag, 9. Juli**

- |               |  |
|---------------|--|
| 18:30         | Begrüßung und ein freundliches Zusammentreffen   |
| 19:00 – 19:30 | Organisatorischer Ablauf der GesundheitLebenTage |
| 19:30 – 20:30 | Botschaft und Wertevermittlung                   |
|               | Trainervorstellung: Scarlet, Wolfgang, Juraj     |

### **Freitag, 10. Juli**

- |               |  |
|---------------|--|
| 7:00 – 8:00   | Juraj – Waldbaden und OM-Meditation                                |
| 8:00 – 9:00   | Scarlet - Surya-Kriya ein reinigender Sonnengruß                   |
| 9:00 – 9:30   | Scarlet - Savasana – tiefe Entspannung                             |
| 9:30 – 10:30  | Frühstück  |
| 11:00 – 12:30 | Wolfgang – Aktiveinheit – Herzorientierte Wanderung zum Rauchkofel |
| 13:00 – 14:00 | Mittagsessen – Snack   |
| 14:00 – 14:45 | Scarlet - Pranayama – Wechselatmung                                |
| 15:00 – 16:30 | Juraj - Ursprungs-Qi nähren mit Baumübungen - QiGong               |
| 17:00 – 18:30 | Wolfgang – Aktiv-Workshop – Befreites Kommunizieren                |
| 19:00         | Abendessen   |

Kostenbeitrag Donnerstag bis Sonntag ohne Übernachtung €280,00 mit Übernachtung €520,00  
Mitzubringen sind: Trinkflasche, Decke, Yogamatte, Meditationskissen und festes Schuhwerk



GESUNDHEIT  
*Leben*

## **Samstag, 11. Juli**

7:00 – 8:00	Juraj - Waldbaden und OM-Meditation
8:00 – 9:30	Scarlet – Morgendliches Yogaflow
9:30 -10:30	Frühstück
11:00 – 12:30	Wolfgang – Aktiveinheit – Das Feuer zügeln
13:00 – 14:00	Mittagsessen - Snack
14:00 – 14:45	Scarlet - Energiezentren „Öffnen und Aktivieren“ in Theorie
15:00 – 16:30	Juraj - Yangsheng Zhuang Gong (Shaolin QiGong)
17:00 – 18:30	Wolfgang – Anleitung zum Selbstcoaching
19:00 – 20:00	Abendessen
20:15 – 20:45	Gastvortrag

## **Sonntag, 12. Juli**

7:30 – 8:30	Frühstück
8:30 – 11:00	Outdoor Programm – Der neue Weg
11:30 – 12:00	Feuerritual
12:30 – 15:00	Offene Fragen beim gemütlichen Grillen
15:00	Ende der GesundheitLebenTage und Zeit sich zu verabschieden

Kostenbeitrag Donnerstag bis Sonntag ohne Übernachtung €280,00 mit Übernachtung €520,00  
Mitzubringen sind: Trinkflasche, Decke, Yogamatte, Meditationskissen und festes Schuhwerk