



Aufi geh'n zum Obakummen

Bewegung und Entspannung auf der Alm
17. bis 19. Juli 2020



*Möchtest du etwas für dein Wohlbefinden tun – dir ein paar Tage Auszeit gönnen?
Du liebst die Natur und bewegst dich gerne? Du willst deinem Körper und Geist etwas
Gutes tun – eine ganz spezielle Energie spüren?*

*Erlebe Fitness und Entspannung an einem Ort, der dich erfüllt mit grenzenloser
Freiheit – der dir Raum gibt, um richtig durchzuatmen.*

*An diesem Wochenende auf der Alm wirst du Bewegung mit Naturerlebnis genießen, neue Energie
tanken, um für den Alltag wieder fit zu sein.*

Was erwartet dich?

- Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Geführte Sonnenaufgangswanderung
- Naturgenuss mit herrlich frischer Almluft
- Sehr nette Gastfreundschaft
- Sicher viel Spaß ... und vielleicht ein kleiner Muskelkater ;-)

Wo findet das Seminar statt?

- Auf der Emberger Alm, mit dem Auto sehr gut erreichbar – Parkplatz vor dem Gasthof

Wann?

- Beginn: Freitag, 17. Juli 14:00 Uhr / Ende: Sonntag, 19. Juli ca. 16:00 Uhr

In welcher Unterkunft?

- Wir sind im sehr schönen 3* Sattlegger´s Alpenhof, Emberger Alm 2, 9771 Berg im Drautal untergebracht und genießen eine hervorragende regionale Küche.

Ist das Bewegungsprogramm auch für weniger trainierte TeilnehmerInnen geeignet?

- Ja, jede / jeder kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse notwendig, auf körperliche Voraussetzungen wird natürlich Rücksicht genommen.

Was brauchst du?

- Für das Bewegungsprogramm: Bequeme Fitnessbekleidung, Nordic-Walking Stöcke, feste Turnschuhe mit gutem Profil, Rucksack, Faszien-Rolle (falls vorhanden), Matte, Trinkflasche. Kleine Zusatzgeräte stelle ich zur Verfügung.

Wie hoch ist der Kostenbeitrag?

- Kosten für das Seminar: € 140,-
- Kosten für 2mal VP pro Person im DZ: 148,- / im EZ: 180,-
- In den Pausen Wasser, Säfte und Obst inklusive.

Wo kannst du dich anmelden?

- Anmeldungen bitte direkt bei mir: 0699 812 811 75 / info@bewusst-bewegen.net oder
- Sattlegger´s Alpenhof: 04712 796 / office@alpsat.at

Wie lauten die Zahlungsmodalitäten?

- Du kannst den Seminarbeitrag auf folgendes Konto überweisen: Martina Mößlacher AT09 6000 0902 1013 2103, damit ist dein Platz gesichert oder vor Ort bar bezahlen.
- Unterkunft und Verpflegung: Zahlung über Sattlegger´s Alpenhof.

Du hast noch Fragen?

- Ruf mich bitte an oder schreibe mir eine E-Mail.

Programm auf der Alm

Freitag, 17. Juli 2020

- Check in ab 13:00 Uhr oder nach Lust früher
- Begrüßung im Seminarraum
- Nordic-Walking-Wanderung
- Atementspannung



Spüre den Spirit

Samstag, 18. Juli 2020



- Gipfel-Wanderung zum Sonnenaufgang
- Achtsamkeit – eine faszinierende Reise
- Krafttraining mit eigenem Körpergewicht
- Pilates
- Stretching

Entspannung und Fitness genießen

Sonntag, 19. Juli 2020

- Meditatives Laufen im Alpha Rhythmus mit Balance-Stopps
- Rückenfit mit Thera-Band
- Faszienfit
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Abschließen und mitnehmen

Ich freue mich auf ein entspannt-bewegtes Wochenende mit euch auf der Alm!