



LIFE-STILE-TAG „GESUNDHEIT ERLEBEN“

jeweils mittwochs

im ENGEL

mit Judith Wieser

PROGRAMM

Kostenbeitrag : € 25,00/Person,

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Anmeldung: Reception
bis Montag Abend 18:00h

11:00h : Judith begleitet sie auf eine kleine Wanderung in die nahen Wiesen und Wälder. Sie bringt ihnen die vielfältigen und aromatischen Kräuter näher und erzählt von deren Gebrauch für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei sammeln wir spezielle Kräuter für verschiedene Anwendungen.

12:30h : gemeinsames Mittagessen mit persönlichen Tipps für eine gesunde Ernährung .

13:30h – 14:15h : Qi Gong-Meditationsreise mit sensibilisierenden Entspannungsübungen im Fitnessraum.

14:30h – 16:00h : Workshop mit praktischen Anwendungen aus wohltuenden Bergkräutern: für Schönheit , Entspannung und Wohlbefinden, Linderungen bei diversen Beschwerden.

: Individuelle Beratung zum Thema „GESUND LEBEN“

Judith Wieser ist seit 2010 freie Mitarbeiterin im Engel, zum Thema „GANZHEITLICHE GESUNDHEIT & LEBENSWEISE“. Absolvierte Studien, Referentin in Traditionelle Europäische Medizin (TEM), Drogenkunde, Kunst- & Gestaltungstherapie, Lebenscoaching.

LIFE-STILE-TAGE

Wir möchten Sie mit den jeweiligen Themen der „life-stile-Tage“ einladen, geistig- seelisch- körperlich wertvolle, vorbeugende und praktische Informationen für Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben mit zu nehmen. Lebenscoach Judith Wieser gestaltet mit Ihnen und für Sie eine Zeit der

- Erfahrungen mit alpinen Kräutern,
- natürliche Anwendungsmethoden,
- Kochshow von kraftvollen Köstlichkeiten,
- körperbewusste Entspannung,
- individuelle Beratungsgespräche.



GIORNATA LIFE-STILE

„VIVERE LA SALUTE“

ogni mercoledì

nell' ENGEL

con Judith Wieser

PROGRAMMA

Contributo : € 25,00/persona,
partecipazione minimo 4 Personen

Prenotamento: Reception
fino lunedì sera 18:00h

11:00h : Judith vi accompagna a una passeggiata nei vicini prati e boschi. Vi introduce alla grande famiglia delle piante aromatiche e vi racconta del loro uso per la salute, bellezza e benessere. Vengono raccolte erbe per specifico uso.

12:30h : pranzo in compagnia con consigli personali per una nutrizione sana.

13:30h – 14:15h : viaggio meditativo di Qi Gong con sensibilizzazione al rilassamento nel reparto fitness.

14:30h – 16:00h : workshop sull'uso pratico delle erbe curanti: per bellezza, rilassamento, benessere e leggeri disturbi.

: consigli individuali sul tema "VITA SANA"

Judith Wieser lavora dal 2010 nell'Engel sul tema "VITA SANA INTEGRATA". Studi e relatrice in Medicina Tradizionale Europea (TEM), Droghiera, Arte-Terapia e Arte Creativa, Consulenza di Vita.

GIORNATE LIFE-STILE

Con i vari temi delle giornate „life-stile“ vogliamo invitarLa di approfondire la Sua sensibilità per la salute. Tramite informazioni preventivi e pratici per una vita integrata, in compagnia di Judith Wieser sarà creato per e con Lei un periodo di

- esperienza con erbe alpine
- metodi di uso pratico e naturale
- cookshow con ingredienti nutritivi
- rilassamento autentico
- consulenza individuale