

Programm

Tag 1

- Anreise der Teilnehmer ab 14.00 Uhr
- Gemeinsames TCM Abendessen
- Erklärung der Nahrungsmittel und Wirkung

Tag 2

- Qi Gong am Morgen
- Kochworkshop
- Gemeinsames Abendessen

Tag 3

- Qi Gong am Morgen
- Kinesiologie Gruppenbalance
- Abreise

Zusätzlich zum Gruppenprogramm bieten wir noch individuelle Einzeltermine an. Diese können Sie gerne nach einer Terminvereinbarung in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen unter: www.blumauer.at.

Gasthof Blumauer
Marktplatz 8
4261 Rainbach

Tel: +43 (0)7949 6243

office@blumauer.at
www.blumauer.at



Wohlfühlen mit allen Sinnen

Bei den Genussstagen im Gasthof
Blumauer tanken Sie wieder Energie.



Wohlfühlen mit allen Sinnen

Energie tanken bei den Genusstagen mit erfahren Therapeuten.



3 Tage
Entspannung mit
Übernachtung &
Begleitung

Sie fühlen sich matt, ausgelaugt und Ihre Batterien sind leer? Dann sind die Genusstage im Gasthof Blumauer genau das Richtige für Sie.

Wir bieten Ihnen drei Tage Entspannung und nachhaltige Erholung. Begleitet von professionellen Betreuern konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne. So erleben Sie einen ganzheitlichen und entspannten Impuls für ein gesünderes und vitales Leben.

Details zu diesem dreitägigen Pauschalangebot finden Sie im beigelegten Infoblatt oder unter www.blumauer.at.

Qi Gong

Starten Sie vitalisiert in Ihren neuen Tag! Sanft bringen wir den Körper in Bewegung, Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, der Kreislauf wird angeregt und die Atmung kommt in Harmonie. Qigong- Übungen dienen der Gesunderhaltung und der Steigerung des Wohlbefindens.



Nora Kögl
Qi Gong
www.living-qigong.at

Kochworkshop

Individuelle Ernährung ist der Schlüssel zu einem vitalen und gesunden Leben. Erlernen Sie gemeinsam mit mir die praktische Umsetzung dieser wirkungsvollen Ernährungsform. Bekommen Sie Appetit auf eine gesunde und leichte Küche.



Tanja Blumauer
Dipl. Ernährungsberaterin
www.tanjablumauer.at

Kinesiologie Gruppenbalance

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und lindern Sie Ihre langjährigen Beschwerden.



Evelyn Duscher
Kinesiologin
www.dynamischeenergien.at