



## PHILOSOPHIE

Unser Anliegen:

Unser Anliegen ist es, Menschen für ein gesundheitsbewusstes Leben zu inspirieren. Das Leben ist ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung. Hauptquellen für Vitalität und Gesundheit sind ein bewusster Lebensstil und die Fähigkeit zur Stressregulation und Entspannung.

Unser Ziel:

Wir bieten dir eine kleine Auszeit in einer liebevoll gestalteten und traumhaften Umgebung. Fernab von unseren Alltagsroutinen wirst du Entschleunigung erleben. Wir zeigen dir, worauf es im Stressmanagement ankommt und geben dir Werkzeuge an die Hand, mit denen du selbstbestimmt deine Entspannung steuern kannst.



# ALMZEIT STRESSFREI- SEMINARWOCHE



**4. bis 8. Oktober 2021**

Auf der Zachhofalm in  
Dienten am Hochkönig



## WISSENSWERTES

### **INFORMATION & ANMELDUNG:**

Kristina Hatzinger

Email: kristina.hatzinger@gmail.com

Teil: 0043-650-6478303

**TEILNEHMER:** mindestens 8 / maximal 12

**TERMIN:** 04. bis 08.10.2021

**SEMINAR-BEITRAG:** 690,00 (Bez. bei Anmeldung)

**ÜBERNACHTUNG + VOLLPENSION:**

**Lager:** 420,00 / **DZ:** 520,00 / **EZ:** 650,00

**Stornobedingungen:** bis 15.09.2021 kostenfrei, danach 50% Stornogebühr, einlösbar als Wertgutschein.

### *Info zum Seminarort:*



ZACHHOFALM

A-5652 Dienten am Hochkönig

[www.zachhofalm.at](http://www.zachhofalm.at)



## WAS DICH ERWARTET:

- Hochwertige regionale Ernährung
- Regenerations-Nährstoffe für 5 Tage
- Tägliche Bewegungseinheiten
- Einzelberatung
- Entspannungs-Tricks für den Alltag
- Fussreflexzonen Behandlung
- Bowen Behandlung
- diverse Atemtechniken
- Entspannungstechniken
- Bergwanderung
- Achtsamkeitstraining
- geführte Meditation
- Vegetative Analyse (HRV)
- HRV-Biofeedback Training
- Gehirnentwicklungstraining
- Ein Nachmittag zur freien Gestaltung
- Die Alm exklusiv für uns!



# WOCHENINHALT & TAGESSTRUKTUR

- ✓ Stressfrei durch Ernährung und Nährstoffe
- ✓ Stressfrei durch richtiges Atmen
- ✓ Stressfrei durch Bewegung
- ✓ Stressfrei durch Achtsamkeit
- ✓ Stressfrei durch Behandlungen
- ✓ Stressfrei durch Tagesroutinen
- ... spürbar und messbar

- 07:30 Morgenroutine zum Aktivieren
- 09:00 Frühstück
- 10:00 Theorie und Praxisinhalte
- 13:00 Mittagessen und –ruhe
- 15:00 Theorie und Praxisinhalte
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Kamingespräche



## DEINE ALMZEIT-REFERENTEN:

### PETRA LINDINGER

Petra ist eine einfühlsame und vielseitig ausgebildete Körpertherapeutin. Sie fördert mit verschiedenen wirksamen Behandlungstechniken deine Entspannung und aktiviert die Selbstheilungskräfte deines Körpers.

<https://bowen-petralindinger.com/>



### DI(FH) HANS-JÜRGEN LINDINGER

Hans-Jürgen ist Experte für Stressregulation und hat durch seine Geschichte gelernt, dass dies überlebenswichtig sein kann. Er macht Messungen, erklärt Zusammenhänge und zeigt dir Stressfrei-Techniken.

[www.system-vital.com](http://www.system-vital.com)



### KRISTINA HATZINGER, M.Sc.

Kristina sorgt als Bewegungsexpertin für körperliche Aktivität. Egal ob beim Barfußgehen, Faszien- oder funktionellen Training oder Wandern. Du wirst herausfinden welche Bewegung dich am besten entspannen lässt.

[www.kristina-hatzinger.com](http://www.kristina-hatzinger.com)

