



„ICH!
Bewusst
Zeit
für
mich“

ICH! - Zeit

**Ihr bewegtes Event
im Hotel Feuriger Tatzlwurm
19.02. - 22.02.2016**



Durchatmen

DURCHATMEN und ENTSCHEUNIGEN am Tatzlwurm



Ihre PREMIUM PERSONAL TRAINERIN & Dipl. Mental Coach Eri Trostl und Mental Coach & Yoga Lehrerin Antje Bergau lassen Sie an vier Tagen spüren, wie Sie sich

„ICH! - Bewusst Zeit für mich“

nehmen und entspannen als auch aktiv das Leben leichter leben.

Erleben Sie in einer unvergesslichen Art und Weise die sagenhafte Naturlandschaft bei Oberaudorf.

Das Hotel Feuriger Tatzlwurm bietet durch seine majestätische Panoramalage einen idealen Ausgangspunkt für ein erholsames, entspannendes und anregendes Event für Sie.



BEWEGUNG & BEWUSSTSEIN für Körper, Seele und Persönlichkeit!

Erleben Sie auf eine einzigartige Weise Tage für SICH und IHR Wohlbefinden. ...aktiv bewegen, spüren, wahrnehmen, besinnen, erleben, Natur pur, atmen, Zeit haben, genießen, Leben leben, Herz berühren, achtsam sein, Freude empfangen und in Kontakt mit sich sein... das ist es, was dieses besondere Wochenende in einer der schönsten bayrischen Regionen im Wendelstein Gebirge für Sie bereit hält. Mit 2 Coaches der Extraklasse, die sich liebevoll und mit ihrer ganzen Persönlichkeit um Ihr Glücksgefühl und Wohlbefinden kümmern. ERLEBEN Sie und GENIESSEN Sie. Verwöhnt mit einer von den Coaches ausgewählten Ernährung, die Ihrem Körper und der Seele gut tut.

PREMIUM PERSONAL TRAINING und Mental Coaching ist auf Anfrage möglich und zusätzlich separat vor Ort zubuchbar.

Bewegung



Leistungen

Seminarleistungen

Preis **379 p. P. €** (Frühbucherpreis gültig bis 07.01.2016)
 449 p. P. € (ab 08.01.2016)

- ▶ 9 Bewegungs- & Coaching-Einheiten „*ICH!* – Bewusst Zeit für mich“
- ▶ „Willkommens-Packerl“

Fakultativleistungen

(zahlbar vor Ort, nicht im o. g. Preis inklusive)

- ▶ Hotelübernachtung / Verpflegung (**Buchung im Hotel direkt**):
 Zimmer (diverse Kategorien zur Auswahl!)
 Übernachtung inkl. Frühstück
 Preise pro Person und Nacht, z. B.:
 Biostudio im Stammhaus 101,00 € (EZ) / 2 x 85,00 € (DZ)
 Juniorsuite Kaiserblick 116,00 € (EZ) / 2 x 100,00 € (DZ)
 Genuss Plus Paket (3/4-Pension) für 23,00 € p. Person / Tag
- ▶ Individuelle Ernährungsberatung mit Ernährungstipps
- ▶ Personal Training & Coaching - exklusiv und individuell
- ▶ Diverse Spa- und Beauty-Anwendungen

Ansprechpartner für Fragen zu Hotel / Buchung:

Alpengasthof & Hotel
 Feuriger Tatzlwurm
 Kiesel GmbH
 Tatzlwurm 1
 83080 Oberaudorf
 Tel.: +49 (0) 8034-3008-0
 Fax: +49 (0) 8034-3008-38
 info@tatzlwurm.de
 www.tatzlwurm.de

Ansprechpartner für Fragen zum Trainingsinhalt und Buchung Seminar:

BEWEGUNGSDIMENSION
 Frau Eri Trostl
 Lerchenauer Str. 177
 80835 München
 Tel.: +49 (0) 89-45469970
 office@bewegungsdimension.de
 www.bewegungsdimension.de

MyAnanda
 Frau Antje Bergau
 Goethestraße 3
 64807 Dieburg
 M: +49 (0) 172-6663585
 mail@myananda.de
 www.myananda.de

Programm

Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 19.02.2016

Individuelle Anreise & „ICH! – Bewusst Zeit für mich“ bis 17:00

18:00	Begrüßung der Teilnehmer
19:00	Gemeinsames Abendessen
21:00	Gemeinsame Willkommens - ICH! - Meditation



Programm

Samstag, 20.02.2016

- 07:30–08:30** **1. Bewegung PUR!**
„Morgenerwachen“
- 09:00** **Gemeinsames Frühstück**
- 10:30–12:00** **ICH! - Bewusstsein (er)LEBEN)**
1. Session Arbeit in der Natur
- 12:00–16:30** *„ICH! – Bewusst Zeit für mich“*
Mittagssnack, SPA Behandlungen, freies Outdoor Programm,
Entspannen im SPA, Saunieren und Schwimmen...
- 16:30–18:00** **2. Bewegung PUR!**
„Aktiv & natürlich“
- 18:00–19:30** *„ICH! – Bewusst Zeit für mich“*
Saunieren – Schwimmen, SPA – Anwendungen,
Ausruhen, Entspannen...
- 19:30** **Gemeinsames Abendessen**



Programm

Sonntag, 21.02.2016

- 07:30–08:30** **3. Bewegung PUR!**
„Morgentau“
- 09:00–10:30** **Gemeinsames Frühstück**
- 10:30–12:00** **Achtsam ICH! - Sein**
2. Session Arbeit in der Natur
- 12:00–16:30** *„ICH! – Bewusst Zeit für mich“*
Mittagssnack, SPA Behandlungen, freies Outdoor Programm,
Wandern, Entspannen im SPA, Saunieren und Schwimmen...
- 16:30–18:00** **4. Bewegung PUR!**
„Entspannt und frisch“
- 18:00–19:30** *„ICH! – Bewusst Zeit für mich“*
Saunieren – Schwimmen, SPA – Anwendungen, Ausruhen,
Wandern, Entspannen...
- 19:30** **Gemeinsames Abendessen**
- 21:00 -22:00** **Bewusste ICH! - Zeit**
„SUPRISE“ – Gruppenarbeit



„Tu Deinem Körper
etwas Gutes,
damit Deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“

THERESA VON AVILA





Programm

Montag, 22.02.2016

Genussreicher Abschluss mit langem Ausschlafen

10:30-12:00 **5. Bewegung PUR! & Meditation**
Lassen Sie sich überraschen...

Ab 12:00 **Nutzung der Sauna – und SPA-Landschaft**
„ICH! – Bewusst Zeit für mich“

Individuelle Abreise!



BEWEGUNGSDIMENSION
PERSONAL COACHING • TRAINING • SEMINARE | ERI TROSTL

Über BEWEGUNGSDIMENSION und

Eri Trostl, **München**

Eri Trostl

„Verändere Deine Perspektive und es verändert sich Dein Leben!“

PREMIUM PERSONAL TRAINERin, Dipl. Pilates- und Haltungs-Expertin & Ausbilderin, Dipl. Ernährungsberaterin nach KPNI, Dipl. Mental Coach und Gewinnerin des NEOS AWARD 2015, dem OSKAR der Gesundheitsbranche als beste Personal Trainerin im deutschsprachigen Raum.

Seit über 19 Jahren begeistert sie in der Gesundheitsbranche Menschen, die ihr Leben verändern möchten. Körperlich & tiefenemotional begleitet sie ihre Klienten, in deren Bewegung, Persönlichkeit, Gesundheit sowie innerer und äußerer Haltung und Auftreten.

Auf unterschiedlichsten nationalen und internationalen Veranstaltungen, Kongressen, Workshops und Schulungen präsentiert und lehrt sie ihr praktisches und theoretisches Wissen.

Unternehmen wie auch Führungskräfte und deren Mitarbeiter aus Wirtschaft, Industrie, Medien und in der Öffentlichkeit stehende Personen zählen zu ihren Klienten. Jung wie alt, Mann wie Frau, sie berührt mit ihrer herzlichen, fröhlichen und kompetenten Art Ihr Publikum täglich in ihren Trainings. Seit 2000 bildete sie viele hunderte Trainer und Kollegen in der Pilates Methode aus.

Als Autorin und Expertin stellt Sie in Fachmagazinen und Medien Ihr Wissen zur Verfügung.



Über MyAnanda und

Antje Bergau, Dieburg

Antje Bergau

„Bewegung ist LEBEN –LEBEN ist Bewusstsein!“

Ich bin in erster Linie Mensch wie Du. Lebe voller LEBENSFREUDE, liebe meine Familie, bin Mutter zweier erwachsener Söhne und einem 4-jährigen Labrador-mädchen namens Mia, freie Autorin, Yogateacher, Coach, Trainerin, Schamanin, Heilerin, Therapeutin....

Aufgrund meiner verschiedenen Wurzeln bin ich ein Freigeist, lebe, liebe und schreibe auf meinem WEBSITE - BLOG (www.myananda.de) völlig frei und grenzenlos über die verschiedensten Themen, wie Yoga, Ayurveda, Meditation, Schamanismus, ganzheitliche Heilansätze, gesundes Essen.... alles, was uns bereichern kann, um zufrieden und glücklich mit sich und anderen zu leben. Ich lebe, unterrichte und bilde aus in Yoga, Ayurveda, Meditation und verschiedenen anderen ganzheitlichen Methoden seit mehr als 20 Jahren in Deutschland, Österreich, Griechenland - und ab diesem Jahr auch auf Hawaii.....

Ich möchte Dich inspirieren, Deinen eigenen Weg zu gehen, mit ganz viel Lebensfreude, Vertrauen und Mut in Dich selbst, sei authentisch.

Es ist mir einfach ein Bedürfnis, meine Erfahrungen und mein Wissen weiterzugeben, zu teilen und aufzuzeigen, dass Leben einfach leben heißt.





„ICH!
Bewusst
Zeit
für
mich“

*Denn das ist eben die große gute Einrichtung
der menschlichen Natur,
dass in ihr alles im Keim da ist
und nur auf eine Entwicklung wartet.*

JOHANN GOTTFRIED HERDER

In Kooperation mit:



Gewinnerin
**ERI
TROSTL**



Unsere Sponsoren:

