

Hol' dir deine Kraft zurück



**Wohlfühlwoche für
Körper, Geist und Seele
im Gebirge**

**vom
17. Mai bis 21. Mai 2010
im Montafon/Österreich**

**...ausgebrannt?
.... müde?
....erschöpft?**

**Kraft und Erholung tanken in der
reinen Luft und Energie
der Montafoner Berge mit**

- Atemarbeit im Freien
- Naturmeditationen an natürlichen Kraftplätzen
- Kneippen
- Körperarbeit
- Mentaltraining/Phantasiereisen/geführte Meditationen
- Entspannungstipps für Zuhause

**Dieses Seminar ersetzt nicht den Arztbesuch oder
regelmäßig einzunehmende Medikamente**

**Die Übungen und Techniken
sind aus folgenden
Bereichen entnommen**

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemarbeit
- Mentaltraining
- Eutonie
- Yoga
- Shiatsu
- Stretching
- Meditation

Mitzubringen sind:

**Regenkleidung
feste Schuhe
Sitzunterlage für draußen
Handtuch zum Kneippen
Matte für drinnen
Hausschuhe
evtl. Walkingschuhe und -stöcke**



Das Seminar findet statt von Montag,
17. Mai bis Freitag, 21. Mai 2010
im Panorama-Gasthof
Kristberg/Silbertal im Montafon
(1.425 m über Seehöhe)

Seminargebühr 200,- € inkl. Unterlagen
+ Unterbringung im Doppelzimmer
154,- €, im Einzelzimmer 160,- €
pro Person mit Verwöhn-Halbpension



Nähere Infos unter
<http://kristberg.at>

Seminarbeginn
Mo. 17.5. 15.30 Uhr
Seminarende:
Fr. 21.5. 12.00 Uhr

Zusätzliche Angebote im Haus:
Infrarot-Schwitzkabine, Heilmassagen,
energetisiertes Wasser, Kochen mit Hunza-Salz



Lucia Laquai
Gesundheitsberaterin
Entspannungspädagogin



D-65391 Lorch am Rhein
0049-6726-1571
e-mail: lulaquai@web.de

Seit 20 Jahren Seminare
und Vorträge zu den Themen

- Entspannungstechniken
- Homöopathie
- Bachblüten
- Ernährung u.a.

*„Die Kunst
des Ausruhens
ist ein Teil
der Kunst
des Arbeitens“*

John Steinbeck



**Anmeldung zur Wohlfühlwoche
„Hol' dir deine Kraft
zurück“**

**vom 17. 5. – 21. 5. 2010
im Panorama-Gasthof
Kristberg/Silbertal im Montafon**

**Bei der Anmeldung werden 50,- €
Anzahlung fällig. Restzahlung 2 Wochen vor Beginn**

**Überweisung bitte auf das Konto Nr.
442 044 430 bei der Nassauischen Sparkasse
Lorch, BLZ 510 500 15.**

**Für Auslandsüberweisungen
Int. Bank Account Number
DE90510500150442044430
SWIFT-BIC: NASSDE55XXX**

**Anmeldeschluss 1. Mai 2010
Ausfallgebühren bei Abmeldung bis 4 Wochen vor
Beginn 50,- €, bis 2 Wochen vorher 100,- €
Danach ist der volle Seminarpreis zu zahlen.**

Name

Adresse

Tel.Nr. u. E-mail-Adresse

Unterschrift

**Anmeldung zur Wohlfühlwoche
„Hol' dir deine Kraft
zurück“**

**vom 17. 5. – 21. 5. 2010
im Panorama-Gasthof
Kristberg/Silbertal im Montafon**

**Bei der Anmeldung werden 50,- €
Anzahlung fällig. Restzahlung 2 Wochen vor Beginn**

**Überweisung bitte auf das Konto Nr.
442 044 430 bei der Nassauischen Sparkasse
Lorch, BLZ 510 500 15.**

**Für Auslandsüberweisungen
Int. Bank Account Number
DE90510500150442044430
SWIFT-BIC: NASSDE55XXX**

**Anmeldeschluss 1. Mai 2010
Ausfallgebühren bei Abmeldung bis 4 Wochen vor
Beginn 50,- €, bis 2 Wochen vorher 100,- €
Danach ist der volle Seminarpreis zu zahlen.**

Name

Adresse

Tel.Nr. u. E-mail-Adresse

Unterschrift

**Anmeldung zur Wohlfühlwoche
„Hol' dir deine Kraft
zurück“**

**vom 17. 5. – 21. 5. 2010
im Panorama-Gasthof
Kristberg/Silbertal im Montafon**

**Bei der Anmeldung werden 50,- €
Anzahlung fällig. Restzahlung 2 Wochen vor Beginn**

**Überweisung bitte auf das Konto Nr.
442 044 430 bei der Nassauischen Sparkasse
Lorch, BLZ 510 500 15.**

**Für Auslandsüberweisungen
Int. Bank Account Number
DE90510500150442044430
SWIFT-BIC: NASSDE55XXX**

**Anmeldeschluss 1. Mai 2010
Ausfallgebühren bei Abmeldung bis 4 Wochen vor
Beginn 50,- €, bis 2 Wochen vorher 100,- €
Danach ist der volle Seminarpreis zu zahlen.**

Name

Adresse

Tel.Nr. u. E-mail-Adresse

Unterschrift