

Sich rundum wohlfühlen

Das Wohlfühlseminar „Gesund und gelassen im Alltag“ mit Gesundheitsmentaltraining und Wohlfühlfasten ist eine 6-tägige Entdeckungsreise durch Körper, Geist und Seele. Es bedeutet Kraft tanken, einen Schlusstrich ziehen und neu beginnen.

Unter dem Motto „Sich rundum wohlfühlen“ ermöglichen Heidi Allesch und Martin Weißböck Wohlfühlfasten der besonderen Art. Sie verraten das Geheimnis wie Sie mehr Energie und Gelassenheit im Alltag erlangen und sich einfach wohlfühlen. Durch Gesundheitsmentaltraining und Wohlfühlfasten, bei dem kein Hunger aufkommt, wird dem Körper ermöglicht sich zu entgiften und entschlacken. Dieser Vorgang fördert das Wohlbefinden und steigert die Lebensfreude. Mentaltraining, geführte Meditation, persönliche Ernährungsberatung, Biofeedback und ein gezieltes Bewegungsprogramm setzen Impulse für die körperliche und gei-

stige Gesundheit. Die Seminarteilnehmer erwartet eine umsorgte Woche in einer liebevollen geschützten Gemeinschaft, in der es viel Zeit für sich selbst, zum Reden, zum Loslassen, wirken lassen und Natur genießen gibt. Heidi Allesch ist Absolventin des Studiums der Ernährungswissenschaften in Wien, Aerobic- und Fitnesstrainerin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Nordic Walking Instructor und Natur- und Landschaftsführerin. Martin Weißböck führte sein Wissensdrang zum Thema Gesundheit und Lebensmanagement. Neben der seit 1995 selbständigen Tätigkeit im humanmedizinischen Bereich, absolvierte er Ausbildungen zum Thema Biofeedback, NLP

und Mentaltraining, Lebens- und Gesundheitsberatung, Beziehungs- und Familienstellen. Das Team Heidi und Martin sind sich einig: „Der idyllisch gelegene Trattnigteich bei Familie Ramusch in der Pension Trattnig in Schiefing/See mitten in der Natur und weit weg von der gewohnten Alltagshektik, ist ein wunderbarer Ort für das Wohlfühlseminar. Eine Entdeckungsreise zu Körper, Geist und Seele kann beginnen.“

Wohlfühlseminar „Gesund und gelassen im Alltag“
Termin:
16.-22. Oktober 2004
und 23.-29. Oktober 2004
Kosten: 420,- Euro/Person (all inklusive). Partnertarif: 380,- Euro im Doppelzimmer.



Liebevolle Atmosphäre und Entspannung sind beim Wohlfühlseminar garantiert.

Infos und Anmeldungen:

Heidi Allesch & Martin Weißböck
Krassnigstr. 31/2/30, 9020 Klagenfurt, Tel. 0650/4100708 (Heidi Allesch)
Tel. 0650/2116960
Fax: 0463/599 699
e-mail: heidi.allesch@telering.at
www.gesundesfasten.at



Martin Weißböck und Heidi Allesch entführen zu einer Entdeckungsreise durch Körper, Geist und Seele.