# NATURE BALANCE. BEWEGUNG IN ALLEM.

DAS LUXURY RETREAT MIT ERI TROSTL.

Termine in Südtirol 2018: 05.-08. Juli und 22.-25. November







# **NATURE BALANCE.** BEWEGUNG IN ALLEM.

DAS LUXURY RETREAT MIT ERI TROSTL.

Termine in Südtirol 2018: 05.-08. Juli und 22.-25. November

Kräftige Deine Muskulatur. Ernähre Dich anders. Forme Deinen Körper. Mit modernsten Methoden und Erkenntnissen. Einfachen und sehr wirksamen Mitteln. Und professioneller, individueller Betreuung. Beruhige Deinen Geist und richte ihn neu und positiv aus. Freue Dich über neue Erfolge. Erlebe pure Motivation durch frische Impulse. Nimm Dir professionelle Anleitung und Begleitung. Bündle Deine Energie. Gönne Dir Luxus für Dich, Deinen Körper und Deine Seele. Fokussiere Dich.

Ihr Motto: Nicht nur Reden — sondern TUN! www.bewegungsdimension.de

Jetzt. Im "NATURE BALANCE" LUXURY RETREAT mit Eri Trostl.

Für Jung-Gebliebene, Moderne, Eigenständige, Selbstbewusste. Auf sich achtend, motiviert und fit! Oder Du willst es werden! Dann bist Du hier genau richtig!



Mit vielen Elementen aus dem neuen Buch "Young Balance", erschienen 2017



### ÜBER ERI TROSTL

Energiebündel und Bewegungsexpertin aus tiefstem Herzen und voller Überzeugung. Als Dipl. Mental Coach, Ernährungsberaterin, IHK Fitness Fachwirtin und PREMIUM PERSONAL TRAINERIN® begeistert sie seit 20 Jahren Menschen mit intensivem Know How und enormer Lebensfreude! Sie ist Gewinnerin des NEOS AWARD 2015 — dem Oskar der Gesundheitsbranche zur BESTEN PERSONAL TRAINERIN des Jahres!



GEWINNERIN

# PROGRAMM FÜR DICH

- 4 Tage I 3 Übernachtungen
- täglich 4 Einheiten à 60-90 Min. für Körper, Geist & Seele
- Dein Morgen startet dynamisch und der Abend endet mit ruhiger Meditation
- Mentale Stärke, Entspannung, Atmung, Wandern, Natur und Stille.
  CORE, FaszienFit, BALLance®, Beweglichkeit, Koordination und funktionelle Kraft all das und vieles mehr
- Persönlichkeit, Achtsamkeit und Bewusstsein. Du lernst einfache anwendbare Übungen, wertvolle Impulse, die nachhaltig Veränderung in Dein Leben bringen
- Vitale Ernährung fördert Deine Energie und Balance. Die feine und hochwertige Küche des Hotels wird Dich begeistern

#### **WORKSHOPZEITEN**

- Donnerstag Anreise bis spätestens 17:00
- Sonntag Abreise nach dem Mittagessen spätestens 14:00
- Dein Tag startet um 7:30 und endet ca. 21:30. Die Workshops sind auf 4 Tage flexibel verteilt. Du hast genügend Freiraum, um Umgebung, Natur und das Hotel/SPA zu genießen und Zeit mit Dir zu verbringen

## **ZUM BAD SCHÖRGAU**

"Wir gehen mit unseren Gästen täglich auf eine Reise, um sie an umserem Glück teilhaben zu lassen. Das Glück, an einem solch wundervollen Ort leben zu dürfen." (Gregor Wenter I Hotelinhaber)

#### **PAUSCHALPREIS PRO PERSON**

im Doppelzimmer ab € 1.130 im Doppelzimmer I Alleinbenutzung ab € 1.268

#### **INKLUSIVLEISTUNGEN**

- Übernachtung im DZ / EZ
- Alle Workshops
- Gemeinsames Frühstück
- Mittagsjause
- Gemeinsames Abendessen Bad Schörgau Vitalküche
- SPA-Nutzung
- Ermäßigung auf SPA-Anwendungen
- SURPRISE-Starter-Set

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Retreat-Beginn

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

# Alle Infos und Anmeldung:

Naturhotel BAD SCHÖRGAU Tel. +39 0471 623048 www.bad-schoergau.com











Unsere Partner











