



## Bewegung - Entspannung - Achtsamkeit

Jede Reise, jeder Wanderschaft ist ein Aufbruch zu neuen Ufern,  
ein Sprengen der Ketten, die uns an den Felsen  
des Alltäglichen und Gewohnten schmieden  
(Dr. Karl Peter Fröhling)



24. – 26. Juli 2020  
Posthotel Thaller  
Hauptplatz 3  
8184 Anger  
[www.posthotel-thaller.at](http://www.posthotel-thaller.at)



### Dein Wochenende für Körper, Geist und Seele

Ein Wochenende in der grünen Steiermark mit Bewegung, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, entschleunigen, Energie tanken - das alles erwartet dich im Posthotel Thaller.

Nimm dir wieder einmal Zeit für dich – **DU BIST DER ERSTE UND WICHTIGSTE MENSCH IN DEINEM LEBEN!**

Lass dich ein auf ein Wochenende für dich, mit und zu dir!

#### dein Geschenk an dich:

Freitag ca. 16:30

Ankommen mit Bewegung und Entspannung, ca. 1,5 Stunden  
Abendessen (4-gängig + Salatbuffet)

Samstag Vormittag

Nia und Entspannung, ca. 1,5 Stunden

danach Mittagspause mit gesunder Genuss-Jause (Vollkorngebäck mit Aufstrichen, Vollkornmehlspeisen aus der Konditorei, Obstkorb, Nüsse und getrocknete Früchte)

Samstag Nachmittag

Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen ca. 2 Stunden  
(eventuell im Freien)

danach Zeit für Natur, Wellness oder sonstiges (bei Schlechtwetter Nia-Einheit möglich!)

Sonntag Vormittag

Abendessen (4-gängig + Salatbuffet)

Nia und Entspannung, ca. 1,5 Stunden

danach Mittagessen (3-gängig + Salatbuffet) und Verabschiedung

täglich frische Äpfel, Wasser und Apfelsaft im Seminarraum  
Benützung des Wellnessbereiches „Apfel & Energie Spa“

#### dein Beitrag:

€ 214,-/Person im EZ inkl. Ortstaxe

€ 198,-/Person im DZ inkl. Ortstaxe

€ 96,-/Person für alle Einheiten

Sichere dir deinen Platz noch heute, denn Vorfreude ist die größte Freude!  
Mindestteilnehmeranzahl 5 Personen



**Ich freue mich auf deine Teilnahme!**

Marika Chadim

[www.entspannt-vital.at/info@entspannt-vital.at](http://www.entspannt-vital.at/info@entspannt-vital.at)  
068110632335