

WELLROUNDED WEEKEND

07.Okt. – 09.Okt. 2022

mit Life & Health Coach Natascha Germane



In Kooperation mit



Du brauchst eine Auszeit vom Alltag? Du möchtest deine Batterien aufladen? Raus aus dem Hamsterrad? Du willst neue Tools und Übungen kennenlernen, die du auch zuhause anwenden kannst, wenn du gestresst bist?

Dann ist das Wellrounded Weekend das richtige Angebot für dich. Wir lernen in entspannter Atmosphäre den täglichen Herausforderungen mit innerer Kraft zu begegnen. In einer harmonischen Kleingruppe unterstützt dich Natascha Germane um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als zertifizierter Body & Mind Coach mit jahrelanger Erfahrung begleitet sie dich ein Wochenende lang mit ganzheitlichen Trainings aus den Bereichen Yoga, Kraft und Achtsamkeit.

WELLROUNDED WEEKEND – PASST DAS FÜR MICH?

Basis für dieses spezielle Wochenende ist ein **privates Vorgespräch mit mir Natascha Germane**. Dabei eruieren wir, ob das Wellrounded Weekend **in deiner jetzigen Lebenssituation zu empfehlen** ist. Einerseits klären wir, ob du **mental und körperlich** geeignet bist am Training teilzunehmen. Andererseits besprechen wir vorab **Themen und Ziele** der gemeinsamen Tage. Somit stellen wir sicher, dass die Inhalte und Methoden auf deine ganz persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dadurch schaffen wir eine harmonische ausgewählte Teilnehmergruppe, die sich gemeinsam auf den Weg zu einem Wellrounded Life macht.

FR | 07.Okt.22 | Start für Mind & Body (-/-/A)

Um 15.30 Uhr beginnt unser Wellrounded Weekend mit dem gemeinsamen Kennenlernen. Dabei stellt uns Natascha Germane die Rahmenbedingungen und den geplanten Ablauf des Wochenendes vor. Überdies zeigt sie auf, mit welchen Themen und Trainings wir uns beschäftigen werden. Wozu sind ein starker Körper und Geist fähig und wie verwenden wir sie als Werkzeuge am Weg zum Erfolg. Als entspannter Tagesausklang stehen uns die Sauna und der Wellnessbereich zur Verfügung.

SA | 08.Okt.22 | Stärkung für Mind & Body (F/M/A)

Einerseits stärkt uns Yoga und andererseits entspannt der Körper und hilft dem Geist, sich zu fokussieren. Indem wir Stabilität und Haltung schulen, ermöglichen wir eine aufrechte Körperhaltung - die Basis um Selbstbewusstsein auszustrahlen. Wir führen unsere individuell angepassten

Buchung und weitere Informationen:

www.zugvogeltouristik.at/wellroundedweekend



Übungen durch und trainieren dabei ganzheitlich. Überdies fördern wir Balance und beobachten unsere Atmung und Lebenseinstellung. Zusätzlich unterstützen geführte Meditation und Visualisierung unseren Geist, um unser Ziel - das Wellrounded Life - zu erreichen.



SO |09.Okt.22 | Abschluss für Mind & Body (F/M/-)

Wir haben bereits eine gute Basis geschaffen und setzen unser ganzheitliches Training fort. Bewegung, Atmung, Entspannung, Ernährung, positives Denken und Meditation verbessern unsere Leistungsfähigkeit. Mobilität und Flexibilität von Geist und Körper stellen sicher, dass wir unseren täglichen Anforderungen gestärkt gegenüberstehen. Energie und Zeitmanagement sind ebenso wichtig, wie das Kennen unserer Grenzen. Ein starkes Ich kann unser Leben komplett transformieren - das Wellrounded Life ist das Ziel! Die in den letzten Tagen erlernten Methoden werden uns auch in Zukunft begleiten und stärken. Unser Programm endet ca. um 16.00 Uhr.

Dein ganzheitlicher Life & Health Coach

Natascha Germane:

„Mentale, geistige, seelische und körperliche Gesundheit betrifft nicht nur deinen Geist, sondern auch deinen Körper. Sie berührt deine Seele, deine Familie und dein Unternehmen.“



Mein Ziel ist es, das Bewusstsein für Leistung, Gesundheit, Wohlbefinden und Verhaltensweisen zu schärfen. Ich liebe es, mein Wissen weiterzugeben und dich zu unterstützen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich hole dich aus deiner Komfortzone heraus und unterstütze dich, deine eigene Kraft zu entdecken. Denn jeder verdient ein Wellrounded Life!

☑ Kontakt für dein privates Vorgespräch:

+43 (0) 699 171 68 298

e-Mail: getfit@nataschagermane.com

AYURVEDA RESORT MANDIRA STYRIA**^S**

Ein ganz besonderer Ort der Ruhe und Erholung: Das Ayurveda Hotel & Resort Mandira Styria vereint indische Farbenpracht und Lebenslust mit der Tradition der steirischen Gastfreundschaft. Regenerierendes Thermalwasser wird kombiniert mit der harmonisierenden Wirkung von Yoga. Sanfter Schwunf für Ihre Vitalität und Stärkung mit kulinarischen Köstlichkeiten – sowohl mit steirisch-frischer Lebensfreude-Küche als auch ayurvedischer Ernährung.

Deine inkludierten Leistungen:

- ✓ Beratungsgespräch vorab mit Natascha Germane zur Abklärung der Schwerpunkte und Eignung
- ✓ 3 Tage (2 N) Ayurveda Resort Mandira Styria****^S
- ✓ Vollpension nach Ayurveda - Prinzipien (vegetarisch) eine Kombination österreichischer und indischer Traditionen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Light Lunch, Gourmet Dinner
- ✓ Body & Mind Trainings für ein Wellrounded Life geleitet von Holistic Coach Natascha Germane
- ✓ Benützung des Yogaraum für die Coachingeinheiten
- ✓ Freie Benützung der Thermen & Saunalandschaft (drei Thermalbecken, ganzjähriges Freischwimmbekken mit Liegewiese, steirische Schwitzstube, keltische Sauna „Lautrum“, Mineralien Dampfbad, angenehme Ruhebereiche uvm.)

pro Person im Doppelzimmer **EUR 559,-**

Einzelzimmerzuschlag EUR 70,-

mindestens 5 Teilnehmer / maximal 12 Personen

Für eine reibungslose Abwicklung, Buchung ausschließlich über mein Partnerreisebüro:



in Kooperation mit



Buchfeldgasse 16, 1080 Wien

Tel: (+43 1) 890 77 00

e-Mail: office@zugvogeltouristik.at

<https://www.zugvogeltouristik.at/wellroundedweekend>

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Bei Nichterreichen besteht ein Absagevorbehalt bis 30 Tage vor Abreise. Es gelten die verbindlichen allg. Reisebedingungen der neuesten Fassung und besondere Stornobestimmungen: bis 30 Tage vor Reiseantritt 40%, 29 bis 8 Tage vor Reiseantritt 70%, ab 7 Tagen vor Reiseantritt 90% des Arrangementspreises. NoShow 100%.

Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Veranstalter: Zugvogeltouristik GmbH, 1080 Wien, Buchfeldgasse 16, Tel. +43 1 8907700, E Mail: office@zugvogeltouristik.at. Die Zugvogeltouristik GmbH ist als Veranstalter für die ordnungsgemäße Erbringung aller im Pauschalreisevertrag vorgesehenen Reiseleistungen verantwortlich, unabhängig davon, ob diese Leistungen nach dem Vertrag von ihr oder anderen Erbringern von Reiseleistungen zu bewerkstelligen sind. Befinden Sie sich während der Reise in Schwierigkeiten, ist die Zugvogeltouristik GmbH zudem verpflichtet, Ihnen unverzüglich und in angemessener Weise Beistand zu leisten. Dies kann insbesondere durch die Bereitstellung geeigneter Informationen über Gesundheitsdienste, Behörden vor Ort und konsularischen Beistand sowie durch Unterstützung bei der Herstellung von Fernkommunikationsverbindungen und bei der Suche nach Ersatzreisearrangements erfolgen. Die Zugvogeltouristik GmbH kann für ihren Beistand eine angemessene Vergütung verlangen, wenn Sie die Schwierigkeiten vorsätzlich oder fahrlässig selbst herbeigeführt haben. Diese Vergütung darf die der Zugvogeltouristik GmbH tatsächlich entstandenen Kosten nicht überschreiten. Entsprechend der Pauschalreiseversicherungsverordnung ist die Zugvogeltouristik GmbH im Reiseinsolvenzversicherungsverzeichnis (GISA) unter der Nummer 26254913 eingetragen. Unser Garant ist die Oberbank AG, Untere Donaulände 28, 4020 Linz mit der Garantieerklärung Nr. 050-20-00311. Als Abwickler fungiert die Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilstraße 4, A-1220 Wien Telefonnummer: +43 (1) 317 25 00 | Tippfehler & Änderungen vorbehalten. Tarifstand: Jun 2022 | Fotos: Ayurveda Resort Mandira Styria