

# Urlaubstage zur ENTschleunigung und zum Kraft tanken von 26. 7. bis 1. 8.



## im Erlebnisdorf Sulzbichl in Puchenstuben

### Montag, 27.7. Vegane Lebensfreude, Faszien & Malen mit Nadja

**7:30: Aktives Erwachen** mit Edith Schauflinger – yoga FASZIAL & FASZIENated FIT + Impulsvortrag „Was sind Faszien?“

**Ganztägig** vegane Verpflegung & Tipps von und mit Renate Hofmarcher

**Ganztägig** entspannende Aromaölanwendungen/Renate Hofmarcher & Gesundheitscheck Edith Schauflinger (buch- und zahlbar vor Ort)

**15 – 17 Uhr:** Acrylmalen in der Natur mit Nadja Enöckl

**20:00 – 22:00:** Ernährung und gesunder Lebensstil mit Margarete Puchebner & Renate Hofmarcher

### Dienstag, 28. 7. Ein Tag mit Smoveys – Manuela Enengl

**7:30: Aktives Erwachen** mit Manuela - Smoveyyoga

**Ganztägig** vegetarische Verpflegung

**Bestellmöglichkeit** ausgewählter Nahrungsmittel beim „Rundum gesund-Shop“ (Lieferung Freitag)

**Ganztägig** Anwendungen Tiefenentspannung „Synphonie der Schwingung“ (buch- und zahlbar vor Ort):

**15 – 17 Uhr:** Wanderung mit den Smoveys

**20 – 22 Uhr:** Grillen & Chillen

### Mittwoch, 29.7. Wohlfühltag mit Eva-Maria, Margret & Ernesto

**7:30: Aktives Erwachen**

**Ganztägig** vegetarische Verpflegung

**Ganztägig** Wohlfühltag mit Eva Maria Gaismayer - Entspannen, neue Kraft und Energie tanken mit Kinesiologischen Anwendungen (buch- und zahlbar vor Ort)

**15 – 17 Uhr:** Wanderung

**20 – 22 Uhr:** Singen & Lagerfeuer mit „Ernesto“ Ernst Neubauer



## Donnerstag, 30.7. Wohlfühlen mit Ingrid und Gabriela & Tanzen mit Karl

**7:30: Aktives Erwachen**

**Ganztägig** vegetarische Verpflegung

**Ganztägig** Antistressanwendungen mit Gabriela Türk  
Kartenlegen/Ingrid Grabner  
(buch- und zahlbar vor Ort)

**14 – 17 Uhr:** Ausflug zur Landesausstellung

**20 – 22 Uhr:** Tanzen & Lagerfeuer mit Karl Hömstreit



## Freitag, 31.7. Wohlfühltag mit Alex & Claudia

**7:30: Aktives Erwachen:** Zumba mit Alexandra Herb-Hubalek

**Ganztägig** vegetarische Verpflegung

**Ganztägig** Harmonisierung von Körper, Geist & Seele mit Jin Shin Jyutsu – Claudia Oismüller  
(buch- und zahlbar vor Ort)

**Lieferung vom „Rundum gesund-Shop“** (Bestellung vom Dienstag)

**15 – 17 Uhr:** Aktiv mit Zumba

**20 – 22 Uhr:** Entspannungsreise mit Nadja Enöckl



**Tagespauschale** (Montag bis Freitag) „All inclusive“: € 129.-

**Urlaubswoche** „All inclusive“ mit 6 Nächtigungen € 499.-

(Anreise Sonntag, den 26. 7. ab 14 Uhr/Abreise Samstag, den 1. August bis 10 Uhr)

Infos und Anmeldungen: Margarete Puchebner **0664/4389013**  
oder **www.leicht-im-leben.at**

Programm ab 6 Personen, Programmänderungen witterungsbedingt möglich,