DONAUAKTIV

BALANCE

RECOVERY BOX

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Longevity Package:**
- Persönliches Erstgespräch & individueller Treatment-Plan
- 12 flexibel wählbare Anwendungen aus Rotlicht & Salz, Kälte, IHHT - Höhentraining, Hochfrequenz-Magnetfeld und Binauraler Vibroakustik
- Fokus auf Energie, Vitalität, Entspannung und Leistungsfähigkeit
- Persönliche Betreuung vor Ort
- **oder**
- **Recovery Package:**
- Persönliches Erstgespräch inkl. individueller Körperanalyse
- 12 Hochfrequenz-Treatments mit omnitron-pro
- Unterstützung von Regeneration, Erholung und Prävention
- Persönliche Betreuung vor Ort
- Welches Package Sie in Anspruch nehmen möchten klären Sie bitte mit dem Leistungspartner vor Ort ab.
- **2. Standort und Leistungen auch einlösbar in:**
- Recovery Box
- Schildbach 210
- 8230 Hartberg
- @DOT.coworking (im Alpencloud Gebäude)



ADRESSE

Getreidemarkt 11/3
1060 Wien
Österreich
http://www.recoverybox.at

MANUELA LEOPOLD - YOGA - MASSAGE - MENTALTRAINING

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Leistungspaket 1**
- 15 Yoga Einheiten im Gruppenunterricht
- Plus 4 Massageeinheiten je 45 min. oder
- **Leistungspaket 2**
- 15 Yoga Einheiten im Gruppenunterricht
- Plus 3 Yogastunden im Einzelsetting je 60 min. oder
- **Leistungspaket 3**
- 15 Yoga Einheiten im Gruppenunterricht
- Plus 3 Mentaltrainings im Einzelsetting je 60 min.



ADRESSE

Johann Sauer Gasse 3
2493 Lichtenwörth
Österreich
http://www.manuela-leopold.at

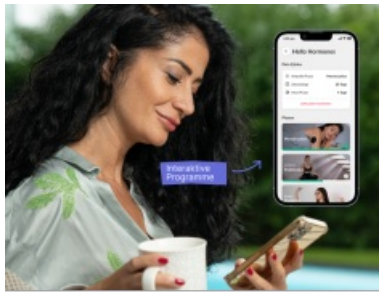
DONAUAKTIV

BALANCE

HELLO INSIDE

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 4 Glukose-Sensoren (je Sensor 14 Tage)
- 6 Monate Premium-Mitgliedschaft der Hello Inside App inklusive interaktiver Programme
- 2 persönliche Beratungsgespräche mit einer Stoffwechsel-Expertin
- Zugang zu weiteren vergünstigten Glukose-Sensoren
- 30-Tage Glucose Guide für den optimalen Start
- Inkl. Integration mit Apple Health & Oura
- **Wichtiger Hinweis:** Hello Inside informiert Sie innerhalb von 3 Werktagen nach Erhalt des Gutscheins über die nächsten Schritte. Der Versand der Glukose-Sensoren erfolgt innerhalb von 2 Werktagen nach der Benachrichtigung



ADRESSE

Kopernikusgasse 8/20
1060 Wien
Österreich
http://www.helloinside.com

SOULROOM - STUDIO FOR MENTHAL HEALTH

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Teilnahme an 10 Gruppenklassen (à 50 Minuten) innerhalb von 6 Monaten
- STARTVORTEIL 2026: zusätzlich 4 weitere Gruppenklassen bei Trainingsbeginn im Jahr 2026
- Teilnahme an 1 Special bzw. Workshop im Rahmen der verfügbaren Angebote (ausgenommen mehrwöchige Kurse & Day Retreats)
- 1 exklusives Soulroom-Notizbuch & Kugelschreiber & Tasche



ADRESSE

Kirchberggasse 10/1
1070 Wien
Österreich
http://www.soulroomvienna.at

DONAUAKTIV

BALANCE

U-FIT

IHR LEISTUNGSPAKET 1: GESUNDE LEBENSJAHRE VERLÄNGERN - AKTIV & FIT WERDEN

- Dieses Präventionspaket richtet sich an Menschen, die ihre gesunden Lebensjahre verlängern und bis ins höhere Alter körperlich aktiv, leistungsfähig und selbstständig bleiben möchten. Durch die gezielte Kombination aus individueller Ernährungsberatung, bewegungsorientierter Gesundheitsbegleitung und Motivation werden Kraft, Stabilität, Stoffwechsel und Alltagsbelastbarkeit nachhaltig gestärkt.
- 1× ausführliche Gesundheits- und Lebensstilanalyse
- 1× Messung der Körperzusammensetzung
- 1× individuelle Bewegungseinheit (Personaltraining)
- 1× Ernährungsberatung oder zusätzliche Bewegungseinheit – individuell abgestimmt
- Praktische Empfehlungen für die langfristige Umsetzung im Alltag
- Insgesamt 3 Termine
- Ziel: Erhalt und Stärkung von Muskelkraft, Mobilität und metabolischer Gesundheit – als Grundlage für ein aktives, selbstbestimmtes Älterwerden und die Verlängerung der gesunden Lebensjahre.



ADRESSE

Praterstraße 70 / 4
1020 Wien
Österreich
http://www.u-fit.at

U-FIT PAKET 2: FIT & GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE

IHR LEISTUGSPAKET 2: FIT & GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE

- Dieses Präventionspaket begleitet Frauen dabei, fit, kraftvoll und gestärkt durch die Wechseljahre zu kommen. Durch die gezielte Kombination aus Ernährung, Bewegung und Mindset werden Muskelaufbau, Knochengesundheit, Stoffwechsel und körperliche Belastbarkeit unterstützt. Ziel ist es, Kraft, Stabilität und Wohlbefinden langfristig zu erhalten und die Wechseljahre aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.
- 1× individuelle Wechseljahres- und Lebensstilanalyse
- 1× Messung der Körperzusammensetzung
- 1 x Stressanalyse
- 1× Trainingseinheit (Personaltraining)
- 1× Ernährungsberatung oder Bewegungseinheit (individuell abgestimmt)
- Praktische Empfehlungen für den Alltag in den Wechseljahren
- Insgesamt 3 Termine
- Ziel: Erhalt und Aufbau von Muskelkraft, Unterstützung der Knochengesundheit sowie Förderung von Stabilität, Energie und Wohlbefinden in den Wechseljahren.

U-FIT PAKET 3: GEWICHTSMANAGEMENT - NACHHALTIG ABNEHMEN

IHR LEISTUNGSPAKET 3: GEWICHTSMANAGEMENT - NACHHALTIG ABNEHMEN

- Dieses Präventionspaket richtet sich an Menschen, die ihr Gewicht nachhaltig regulieren und Körperfett reduzieren möchten. Durch die gezielte Kombination aus Ernährung, Bewegung und Mindset werden Stoffwechsel, Muskelaufbau und Essverhalten positiv beeinflusst. Ziel ist eine langfristige Veränderung hin zu einem stabilen Gewicht und mehr Wohlbefinden im Alltag.
- 1× Anamnesegespräch
- 2× Messungen der Körperzusammensetzung
- 2× Ernährungsberatungen
- Nutzung einer Ernährungsapp für einen Monat kostenlose Nutzung
- Insgesamt 3 Termine
- Ziel: Nachhaltige Gewichtsregulation durch Reduktion von Körperfett, Erhalt bzw. Aufbau von Muskelmasse und die Entwicklung stabiler Ernährungs- und Bewegungsroutinen.

PERMEDIO - GENETISCHE ANALYSE

IHRE KOMBINATION AUS MEDIKAMENTECHECK (5 JAHRE ZUGANG) UND LIFESTYLECHECK (INKL. 3 REPORTS DIÄT & ERNÄHRUNG, PERSÖNLICHKEIT UND FITNESS)

Ihre Gesundheit im Blick. Ihre Balance im Alltag

Was tut Ihrem Körper gut? Welche Ernährung und Bewegung passen zu Ihnen? Und welchen Einfluss haben Ihre Gene darauf, wie Sie Medikamente verarbeiten?

Jeder Mensch bringt unterschiedliche genetische Voraussetzungen mit. Das Kombipaket aus MedikamenteCheck und LifestyleCheck hilft Ihnen, diese besser zu verstehen – für eine bewusste Gesundheitsvorsorge und einen Lebensstil, der zu Ihnen passt.

Medikamente gezielter auswählen und dosieren

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Medikamente. Genetische Unterschiede können beeinflussen, wie schnell Ihr Körper bestimmte Wirkstoffe abbaut, wie gut diese wirken und ob ein erhöhtes Risiko für Nebenwirkungen besteht.

Der MedikamenteCheck liefert Ihnen und Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt wertvolle Informationen, um die Auswahl und Dosierung bestimmter Medikamente auf Ihre genetischen Voraussetzungen abzustimmen. Zusätzlich können mögliche Wechselwirkungen zwischen Ihren erfassten Medikamenten überprüft werden.

Ihr persönliches MedikamenteCheck Online-Konto steht Ihnen fünf Jahre zur Verfügung. Dort können Sie Ihre Medikamentenliste ergänzen und aktualisieren sowie Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt Zugang ermöglichen.

Mehr Wissen für Ihre persönliche Balance

Gesundheitsvorsorge beginnt auch im Alltag: beim Essen, bei der Bewegung und im Umgang mit Belastungen. Der **LifestyleCheck mit drei Reports** zeigt Ihnen ausgewählte genetische Veranlagungen und gibt Ihnen darauf abgestimmte Empfehlungen:

Diät & Ernährung: Erfahren Sie mehr über Ihre genetischen Voraussetzungen rund um Ernährung und Stoffwechsel und erhalten Sie Anregungen für Ihre persönlichen Ernährungsgewohnheiten.

Persönlichkeit: Lernen Sie genetische Einflüsse auf ausgewählte Persönlichkeitsmerkmale und Ihren Umgang mit Stress besser kennen.

Fitness: Entdecken Sie Ihre genetischen Voraussetzungen für Bewegung, Training und Regeneration.

Ihre Gene sind dabei ein wichtiger Teil des Gesamtbildes. Gemeinsam mit Ihren Gewohnheiten und Lebensumständen liefern sie Ansatzpunkte, um Ihre Gesundheit bewusst mitzugestalten.

IHR LEISTUNGSANGEBOT IM ÜBERBLICK

- MedikamenteCheck zur genetisch unterstützten Auswahl und Dosierung von Medikamenten
- Überprüfung möglicher Wechselwirkungen Ihrer erfassten Medikamente
- Fünf Jahre Zugang zum MedikamenteCheck Online-Konto
- Persönliche Medikamentenliste zum Ergänzen und Aktualisieren
- Kostenloser Zugang für Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt
- LifestyleCheck inklusive der drei Reports Diät & Ernährung, Persönlichkeit und Fitness
- Individuelle Empfehlungen auf Basis Ihrer analysierten genetischen Veranlagungen
- Bitte beachten Sie: Änderungen Ihrer Medikation erfolgen ausschließlich in Abstimmung mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.
- So geht es weiter: Permedio informiert Sie nach Erhalt des Gutscheins innerhalb von drei Werktagen über das weitere Vorgehen.
- Permedio International GmbH
- Schwarzottstraße 2a, MSC 2
- 2620 Neunkirchen
- +43 2635 21 012 500
- https://permedio.at
- beratung@permedio.at



ADRESSE

Schwarzottstraße 2a
2620 Neunkirchen
Österreich
http://www.permedio.at

EDUPRESSION®

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Edupression® Plus:
- 6 Monate Zugang edupression®
- edupression® ist ein wirksames Präventions- und Therapieprogramm bei Depression & Burnout, das gemeinsam mit der Med. Universität Wien entwickelt wurde. Keine Wartezeiten, einfach zugänglich und rund um die Uhr verfügbar. Mit Videos, interaktiven Kursen und Übungen lernen Sie den Alltag besser zu bewältigen, welche Dinge Sie besser vermeiden oder was Sie selbst positiv beeinflussen können.
- Gehen Sie den Weg gemeinsam mit Alice und Eddy – unseren beiden Avataren, die Sie im Programm begleiten. Wir freuen uns auf Sie!
- ... und so einfach geht es - am Desktop, Laptop oder Handy: Geben Sie https://edupression.com ein, gehen Sie auf die Registrierung und geben den Codeim vorgesehenen Feld ein. Und schon können Sie loslegen! Den Code erhalten Sie nachdem Sie den Gutschein per Mail erhalten haben.

ADRESSE

Am Renninger 8
3400 Klosterneuburg
Österreich
https://www.edupression.com

BUSINESS YOGA & COACHING SABINA M. SCHWANINGER



IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Flexible zeitliche und räumliche Gestaltung der Einheiten abhängig von den Wünschen der TeilnehmerInnen
- Erstgespräch und Analyse der aktuellen mentalen und körperlichen Situation
- 4 Yoga-Einheiten à 60 Minuten die auf die persönlichen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt sind
- Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken, die auch in den Alltag integriert werden können.
- Yoga-Einheiten für zu Hause werden entwickelt um an der mentalen und körperlichen Gesundheit weiterarbeiten zu können
- Abschlußgespräch und Folgegespräch nach 3 Monaten

ADRESSE

Krottenbachstraße 184
1190 Wien
Österreich
http://www.business-yoga-und-coaching.at

WEBORN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 12 Gruppenklassen zu 60 Minuten durch Sauna & Kältebecken nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, gültig für 10 Monate
- Kostenloser Tee & infused Water vor, während & nach den Klassen
- 5 Smoothies für die Stärkung danach
- WeBorn Saunahandtuch
- Garderoben mit geräumigen Spinden, Duschen, Shampoo, Body Lotion und Fön vor Ort



ADRESSE

Invalidenstraße 11
Top I und II
1030 Wien
Österreich
http://www.weborn.com

AYURVEDA GESUNDHEITSZENTRUM

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET 1

- **AYURVEDA DETOX BASIC für zuhause (5-7 Tage)**
- Effektives Detox Programm mit therapeutischer Begleitung & Massage
- **Das Paket umfasst:**
- Vorgespräch mit Ayurveda Anamnese und Konstitutionsbestimmung & Einführung in den Kurablauf (60-90 Min)
- Erstellung eines individuellen Kur Plans mit Anleitungen für die Vorbereitung, Haupt-Kur und Darmreinigung
- Ganzkörpermassage plus Wärmetherapie (90 min)
- Check up Gespräch während der Kurphase
- Abschluss Gespräch mit individualisierter Ernährungs- und Verhaltensempfehlung (60 min)
- Materialien für die Haupt-Kur (Darmreinigung)
- **Ort: Ayurveda Gesundheitszentrum am Stadtpark**
- Invalidenstrasse 17, 1030 Wien
- Termine nach Vereinbarung unter 0670 4041243 oderayurveda@ayurvienna.at



ADRESSE

Invalidenstraße 17
1030 Wien
Österreich
http://www.ayurvienna.at

AYURVIENNA - AYURVEDA KENNENLERNEN 4 TAGE / 3 NACHTE

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET 2

- **Detox und Regeneration& Medical Wellness**
- Energie & Leichtigkeit
- Schlacken lösen, Leichtigkeit gewinnen, Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Ayurveda-Detox Küche und wohltuende Ganzkörper-Behandlungen schaffen die Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden
- **Das Paket umfasst 4 Tage / 3 Übernachtungen sowie:**
- Ayurvedische Konstitutionsanalyse, Zungen- und Pulsdiagnose
- 3 vitalisierende Detox Massagen oder regenerative Behandlungen, nach Konstitution
- beruhigende Teilkörpermassage
- Tägliches Morgen-Yoga & Abendmeditation
- Therapeutische Begleitung
- Unterbringung im Einzelzimmer und Vollpension im Meierhof
- **Zeit & Ort:**
- 4 Tage innerhalb folgender Termine:
- 02.01. - 06.01.2026 Schloß Gurhof, 3122 Gansbach
- 15.04. - 24.04.2026 Schloß Gurhof, 3122 Gansbach
- 14.06. - 18.06.2026 Schloß Gurhof, 3122 Gansbach
- 23.08. - 27.08.2026 Schloß Gurhof, 3122 Gansbach
- 11.10. - 20.10.2026 Schloß Gurhof, 3122 Gansbach
- Informationen und Anfragen an ayurveda@ayurvienna.at oder 0670 4041243
- **Wichtiger Hinweis: eine Zuzahlung in der Höhe von € 591,- ist für das Paket erforderlich!**

WEIGHT FRIENDS ÖSTERREICH

IHR LEISTUNGSANGEBOT

Ihr weight friends Kurs in Ihrer Nähe

Information über das Kursangebot in Ihrem Bundesland erhalten Sie auf der weight friends Homepage www.weightfriends.at oder telefonisch unter +43 1 53 253 53-0

Sie erhalten Ihre Startunterlagen per Post und können damit einen Kurs Ihrer Wahl besuchen.

Startunterlagen:

- Mitgliedsbuch mit 16 Wochengebührenmarken (gültig bis zu 6 Monate)
- Keine Einschreibgebühr
- Programm Broschüre
- Kochbuch



ADRESSE

Stubenring 18
1010 Wien
Österreich
http://www.weightfriends.at

WEIGHT FRIENDS ÖSTERREICH (EINZELBETREUUNG PER MAIL - VON ZU HAUSE AUS)

IHR LEISTUNGSANGEBOT

weight friends Einzelbetreuung per Mail - von zu Hause aus

- Komplettset für 4 Monate Mailbetreuung
- Keine Einschreibgebühr
- Das neueste Aktionskochbuch

Sie erhalten das Kochbuch und die Kursunterlagen für 4 Monate mit der Post.

MARIA AUER CHANCENMANUFAKTUR: MENTAL FIT

IHR LEISTUNGSANGEBOT

Das Mental-Fit Coachingangebot beinhaltet:

- Erstgespräch und Lebenssituationsanalyse (30 Minuten)
- 5 Mentaltrainings- bzw. Coachingeinheiten á 50 Minuten
- Mögliche Themenbereiche:
- Persönlichkeitsthemen - z.B. Ziel- und Zukunftsplanung, Begleitung bei persönlichen Krisen
- Berufliche Themen - z.B. Berufswahl- und Karriereentwicklung, Gesprächs- und Führungsverhalten
- Lebensabschnittsthemen - z.B. Veränderung in Paarbeziehung, Trauerbegleitung
- Teilnahme am Gewinnspiel für eine zusätzliche Coachingstunde mit Einkehrschwung bei einem Wiener Heurigen: www.chancenmanufaktur.at/gewinnspiel



ADRESSE

Sillerstraße 30
1190 Wien
Österreich
http://www.chancenmanufaktur.at

MARIA AUER CHANCENMANUFAKTUR: LIFE BALANCE EXKLUSIV...

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Frühstück mit persönlicher Standortbestimmung
- Zieldefinition in den einzelnen Lebensbereichen
- Genuss- Achtsamkeits- Entspannungstraining
- gemeinsames Kochen und Essen mit Coaching-Gespräch
- kleine Wanderung im Wienerwald mit Gehmeditation
- Ausklang und Resümee
- Ort: Chancenmanufaktur Maria Auer, 1190 Wien, Sillerstraße 30
- Termin: nach Vereinbarung (auch am Wochenende möglich)



ADRESSE

Sillerstraße 30
1190 Wien
Österreich
http://www.chancenmanufaktur.at

"ZURÜCK INS LEBEN - ZIL"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Erstgespräch: Clearing und Zuteilung zum entsprechenden Berater
- Weitere drei Beratungseinheiten zu je 50 Min nach individuellem Bedarf: psychosoziale Beratung, logotherapeutische Beratung, Gesundheitsmediation, rechtliche Auskünfte, medizinische Beratung
- Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Steigerung der Lebensqualität
- **Das Leistungsangebot ist auch online möglich**
- Ihre Kontaktdaten: Tel. +43 680 1405256 oderintensivberatung@oeggmib.at



ADRESSE

Servitengasse 19/8
1090 Wien
Österreich
http://www.oeggmib.at

THERME WIEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der TAGESURLAUB in der Therme Wien beinhaltet folgendes Leistungspaket**für 2 Personen**:
- **Therme**
- Tagesthermeneintritt mit Kabine inkl. Sauna
- Relax! Check-In
- Relax! Leih-Badekorb für den Tag
- Relax! Leih-Bademantel für den Tag
- Relax! Leih-Badetücher für den Tag (2 Stk.)
- Relax! Liege in der Relax! Lounge
- Im Sommer: Relax! Liege in der Relax Terrassenlounge mit exklusiver Gastro-Lounge
- Persönlicher Service am Relax! Desk tagsüber
- Erfrischungen, Tee, Kaffee, Obst, Trockenfrüchte und kleine Knabbereien stehen für Sie in den Genuss-Bars bereit
- Große Auswahl an Magazinen
- Relax! Snack vormittags und nachmittags
- 15% Rabatt auf Einkäufe im Thermenshop
- Gratis Garage
- Gratis WLAN in der Relax! Lounge
- **Kulinarik**
- 2x Relax! Gourmetgutschein für die Thermengastronomie im Wert von je € 15,-
- **Massage & Treatment**
- Terminreservierung unter +43 1 680099611 oder der Mail an: thermenmassage@thermewien.at
- 2 Gutscheine für ein Treatment im Wert von € 50,- (nach Wahl)
- Zutritt ab dem 14. Geburtstag
- Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 01 68009-9600 Thermenbüro Therme Wien oder unter info@thermewien.at auf Anfrage & Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
- **Sperrzeiten:**
- 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



ADRESSE

Kurbadstraße 14
1100 Wien
Österreich
http://www.thermewien.at

MAG. ELISABETH HAAS



ADRESSE

Khevenhüllerstraße 12/2/6
1190 Wien
Österreich
http://www.elisabeth-haas.at

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1. Termin (ca. 2 Stunden) - Aufstellung
- Belastendes klären
- Entscheidungen treffen
- Verletzungen und Kränkungen aufarbeiten
- alte Wunden heilen
- „offene Konten“ schließen
- unterbrochene Trauerprozesse vollenden
- neue Ressourcen entdecken
- wieder in die Kraft kommen
- 2. Termin (ca. 1,5 Stunden) – Nacharbeit und Nachbesprechung

PAKET 2 - MEINE GESUNDE IDENTITÄT 50+

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- 5 Säulen der Identität: Bewusst-Werden der eigenen Stärken, Festigung und Ressourcensammlung (für vielleicht geschwächte Säulen).
- Entwicklung des individuellen Gesundheitsprojektes.
- Entwicklung eines passenden Lebensmodells: Hobbies, Gesundheit, soziale Beziehungen, Spiritualität
- praktische Übungen und Inputs für ein regelmäßiges Gedächtnistraining
- Angebote zum Finden/Ausbau von möglichen Hobbies und Interessen
- Persönlichkeitstraining: „wer bin ich wirklich und wer/was will ich (noch) sein?“
- Angebote zur „Versöhnung“ mit eigenen Stärken/Schwächen, dem Aussehen/Körper

PAKET 3 - EINZELCOACHING „LEBENSQUALITÄT UND STRESSMANAGEMENT“

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- Herausfinden der eigenen Stressquellen und inneren Antreiber – Entwicklung von sinnvollen Gegenstrategien
- Theorieinputs zu Stress und Burn-Out: Warnzeichen erkennen
- 5 Säulen der Stressreduktion – Informationen zu gesundheitsförderlichem Lebensstil
- Entwicklung des individuellen Stressreduktionsprojektes
- Informationen zu Entspannungstechniken inkl. Erlernen von Kurzentspannungstechniken (auch für die Gestaltung von wirksamen Kurzpausen)
- „Wie bringe ich mich körperlich wieder runter, wenn ich im Stress bin?“ – Entwicklung von körperlichen Stress-Gegenreaktionen
- Umgang und Erkennen von eigenen und fremden Grenzen
- Ressourcentraining für Arbeit und Alltag
- Bewegung (wenn gewünscht: Pause mit Bewegungseinheit im Freien – „Spaziergang mit allen Sinnen“)

EAT2DAY ERNÄHRUNGSCONSULTING

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Leberfasten-Paket:**
- Start: Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage
- Analyse des Ernährungsprotokolls (bitte mitbringen)
- 3 Beratungsgespräche à 50 Minuten
- 3 BIA-Messungen (Körperfett, Muskelmasse, Stoffwechselalter uvm.)
- Fettleber-Index-Bestimmung
- Ernährungsempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag
- Rezeptsammlung
- Die Termine werden idealerweise im 1 bis 2 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen
- ODER
- **Darmgesundheit-Paket**
- Terminvereinbarung telefonisch oder online
- Wir besprechen Ihre Wünsche und Ziele
- 3 Beratungsgespräche á 50 Minuten
- Fragebogen: „Wie belastet sind Ihre Darmbakterien?“
- Einfluss von Ernährung, Stress, Lebensstil, Medikamente auf unser Darmmikrobiom
- Darmsanierung, Prä- und Probiotika-Empfehlungen
- Ernährungsempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag
- Darmratgeber-Buch
- Beantwortung auftretender Fragen
- Exkl. molekulargenetische Stuhlanalyse - das Test-Kit kann auf Wunsch bei Eat2day bezogen werden.
- Welches Paket in Anspruch genommen wird, kann beim Ersttermin entschieden werden. Weitere Informationen über das Kursangebot oder Eat2day Ernährungsconsulting erhalten Sie auf der Homepage www.eat2day.at oder unter +43 1 971 95 48.



ADRESSE

Mantlergasse 34-36/1/4
1130 Wien
Österreich
http://www.eat2day.at

BURNOUT-LOTSEN® - EXPERTEN FÜR STRESS- UND BURNOUT-P.

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Widerstandkraft fördern - Burnout vermeiden!
- Ihre individuellen Bedürfnisse stehen für mich im Vordergrund (z.B. Glaubenssätze, Antreiber etc.)
- Ihre Standortbestimmung mit ganzheitlichem Ansatz nach anerkannten und validierten Standards.
- Die Burnout-Lotsen® ermitteln mit Ihnen Ihren persönlichen Burnout-Risiko-Index®:
- 1. Termin: Ganzheitliche Erhebung Ihrer Lebenssituation und Faktoren die zu einem Burnout führen können.
- Auswertung der Ergebnisse
- 2. Termin: Besprechung der vertraulichen Ergebnisse
- Sie erhalten zusätzlich das Buch "Meine Situation" mit Ihrem individuell zusammengestellten Programm zur Steigerung Ihrer Widerstandskraft und Lebensqualität. Die Burnout-Lotsen® unterstützen Sie, Ihre Segel neu zu setzen.



ADRESSE

Am Bisamberg 79A/4
1210 Wien
Österreich
http://www.andreaschrenk.at

INSTITUT KUTSCHERA

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Coaching für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude
- 4 Einheiten (à 50 Min.) lösungsorientiertes Einzelcoaching

GESUND BLEIBEN

- Sie verbessern Ihren Gesundheitszustand, können Krankheiten frühzeitig erkennen und Rückfällen vorbeugen.
- Sie finden und entdecken:
- wie Sie jederzeit auftanken könnenund innerlich ruhig bleiben
- was Sie brauchen und worauf Sie leicht und gerne verzichten können

GESUND WERDEN

- In Zusammenarbeit mit Ärzten begleiten wir Sie zu ihrem persönlichen Gesundheitsbild.
- Sie finden und entdecken:
- innere Ruhe und Ihre Kraftquelle
- die Botschaften Ihrer Erkrankung und die positive Absicht der Symptome

Trainer im Gesundheitszentrum stehen in ganz Österreich zur Verfügung. Detaillierte Auskunft erhalten Sie über Fr. Mag. Andrea Kutschera, MSc office@kutschera.org oder unter +43 1 597 50 31



ADRESSE

Neubaugasse 31/12a
1070 Wien
Österreich
http://www.kutschera.org

DORIS MEIXNER | STIMMIG STUDIO IN DEN "LEBENSWELTEN ST...



ADRESSE

Grenzgasse 111/1/3/42 (2. Stock)
2344 Maria Enzersdorf
Österreich
https://stimmig.at

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1 Erstgespräch mit Anamnese und Zieldefinition (30 min.)
- Theorieinput: Spannende Fakten rund um die Atemfunktion (20 min.)
- 5 EH à 50 min. Atemtraining mit folgenden Inhalten:
- Ökonomisches Atemtraining mit gezielter Zwerchfellaktivierung – für Ihre Lungengesundheit und zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Entwicklung von Atemrhythmen zur Stressreduktion – Steuerung des vegetativen Nervensystems über den Atem
- Entspannende, individuell angepasste Yin Yoga Übungen - um die Atemräume zu weiten und die Atemmuskulatur und Faszien zu mobilisieren
- Atemübungen im Liegen, Sitzen und Stehen – von entspannend über kräftigend bis erstaunlich
- Atemtraining mit dem Blubberschlauch nach der Lax-Vox Methode – entspannt die Atemwege, fördert Tiefatmung und Atemkoordination und aktiviert den Vagusnerv (Ruhenerv)
- Harmonische Qi Gong-Übungen – für Geschmeidigkeit, Kräftigung und Atemkoordination
- Lockerungs- und Aktivierungsübungen für Körper- und Gesichtsmuskulatur – Zusammenhänge der Körperebenen und den Einfluss auf die Atmung erkennen
- Vibrations- und Resonanzübungen – für geweitete und durchlässige Atemwege
- Atemtechniken zur Steigerung der Herzratenvariabilität und Stressreduktion
- Aktivierung der Nasenatmung für eine verbesserte Lungengesundheit und Sauerstoffsättigung
- Das parasympathische Nervensystem/Vagusnerv-Aktivierung – die bewusste Ansteuerung zur Stressreduktion und zur Aktivierung des Immunsystems
- **→ Dazu:**
- 1 Lax Vox-Set für das Atemtraining mit dem Blubberschlauch
- 1 Workbook mit allen Übungen, um das persönliche Atemprogramm zusammenzustellen - für den Dauereinsatz und die gezielte Anwendung in Alltag und Beruf
- Der Aktivitätslevel richtet sich stets nach Ihren Möglichkeiten. Übungen und Tempo werden an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst.
-
- **Regelmäßiges und gezieltes Atemtraining hilft Ihnen:**
- Ihre Atemmuskulatur zu mobilisieren und zu stärken
- Ihr Lungenvolumen wieder besser zu nützen
- die Belüftung der Lunge und die Durchblutung zu verbessern
- die Zellen des Körpers optimal mit Sauerstoff zu versorgen
- die Denkleistung und Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- das Immunsystem zu stärken und zu stabilisieren
- Infektanfälligkeit in den oberen Atemwegen, um bis zu 30% zu reduzieren
- die Herzratenvariabilität zu erhöhen und so die Herzgesundheit zu unterstützen
- den Blutdruck zu senken
- Stress und Druck abzubauen
- Burnout vorzubeugen
- Schlafprobleme zu verbessern
- Vermehrt ATP (Adenosintriphosphat) zu produzieren – liefert Energie und Vitalität, verbessert die Zellerneuerung (Stichwort: Longevity)
- bei Asthma oder nach einer (Corona) Erkrankung die Lunge gesund zu halten – ein essenzieller Faktor für ein gesundes, langes Leben
- https://www.stimmig.at/atemtraining.html

THERME LAA

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der BESSER-LEBEN TAGESURLAUB in der Therme Laa beinhaltet folgendes Leistungspaket **für 2 Personen**:
- **Therme:**
- Tagesthermeneintritt inkl. Sauna
- Relax! Check-In im Thermenshop
- Relax! Leih-Badekorb für den Tag
- Relax! Leih-Bademantel für den Tag
- Relax! Leih-Badetuch für den Tag
- Relax! Liege in der Relax! Lounge - "für Sie reserviert"
- Relax! Refreshments in der Relax! Lounge
- Relax! Lektüre in der Relax! Lounge
- Gratis Nutzung der Infrarotkabine (20 min.)
- Gratis Nutzung Solarium (6 min.)
- Gratis Teilnahme bei einer Fitnesseinheit
- Gratis Nutzung der Physiotherm-Infrarotliegen in der Relax! Lounge
- € 5 Thermenshop-Gutschein (einlösbar ab einem Einkaufswert von € 30)
- **Kulinarik:**
- Relax! Snacks vormittags und nachmittags
- Relax! Gourmetgutschein im Wert von € 12 für das Thermenrestaurant
- Sonnentor Tee- und Kaffeebar
- **Massage & Treatment:**
- Ganzkörpermassage (50min)
- 15% Relax! Nachlass auf weitere Treatments Ihrer Wahl
- Zutritt ab dem 14. Geburtstag
- Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 02522 84700-570 Tagestherme oder unter therme@therme-laa.at auf Anfrage und Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
- **Sperrzeiten:**
- 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



ADRESSE

Thermenplatz 1
2136 Laa an der Thaya
Österreich
http://www.therme-laa.at

GESUNDHEITSHOTEL MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ - EIN TA..

IHR LEISTUNGSANGEBOT MOOR & ENTSPANNUNG

- **Ein Tag für 2 Personen für Ihre Gesundheit (ohne Übernachtung)**
- pro Person erhalten Sie:
- 1 ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- 1 Moorpackung (Teilkörper) 30 min.
- 1 Massagekombination nach Wahl 40 min.
- einen € 40,- Wertgutschein einlösbar im Hotel für: Therapie-, Kosmetik-, Restaurant- oder Shopleistungen
- Badetasche mit Bademantel, Handtücher und Slipper für den Kurtag
- reichhaltiges, vitales Mittagessen
- regionales Obst- und Teeangebot
- Benutzung der Wohlfühloase mit Sauna, Infrarotkabine und Dampfbad
- Benutzung des Schwimmbades mit Liegewiese
- Fitnessraum mit modernen Cardiogeräten
- kostenloser Parkplatz
- kostenloses WLAN



ADRESSE

Bad Großpertholz 72
3972 Bad Großpertholz
Österreich
http://www.moorbad-badgrosspertholz.at

GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG ****S

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Das Gesundheitshotel bietet ein umfangreiches Programm unter professioneller Anleitung mit individueller Teilnahme
- 10-Tages-Fasten-Paket laut Homepage http://www.klosterberg.at/preise-termine/termine/
- Professionelle Fastenbegleitung
- Verpflegung bestehend aus zwei Einstiegstagen-, sechs Fastentagen und zwei Aufbautagen
- Einzel- und Gruppengespräche
- Umfangreiches Bewegungsprogramm
- Vielfältiges Entspannungsprogramm
- Vorträge und Workshops
- Behandlungsgutschein im Wert von € 100,-
- Selbstbehalt in der Zimmerkategorie C (gültig für 2026):
- im Doppelzimmer ab € 719,- pro Person
- im Einzelzimmer ab € 869,-
- Preise in anderen Zimmerkategorien auf Anfrage
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab



ADRESSE

Am Berg 170
3921 Langschlag
Österreich
http://www.klosterberg.at

"ZURÜCK INS LEBEN - ZIL"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Erstgespräch: Clearing und Zuteilung zum entsprechenden Berater
- Weitere drei Beratungseinheiten zu je 50 Min nach individuellem Bedarf: psychosoziale Beratung, logotherapeutische Beratung, Gesundheitsmediation, rechtliche Auskünfte, medizinische Beratung
- Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Steigerung der Lebensqualität
- Das Leistungsangebot ist auch online möglich
- Ihre Kontaktdaten: Tel. +43 664 240 71 52 / Frau Ursula Bayer, BEd



ADRESSE

Liebmanngasse 234
7535 St. Michael im Burgenland
Österreich
http://www.oeggmib.at

ST. MARTINS THERME

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der BESSER-LEBEN TAGESURLAUB in der St. Martins Therme beinhaltet folgendes Leistungspaket **für 2 Personen**:
- **Therme:**
- Tagesthermeneintritt und Zutritt zum Sauna- bzw. Spa-Bereich
- Relax! Kabine
- Relax! Leih-Badekorb für den Tag
- Relax! Leih-Bademantel und Leih-Badetuch, extra kuschelig
- Relax! Check-In mit persönlicher Begrüßung
- Relax! Lounge: Ihre Liege im Exklusivbereich ist bereits reserviert
- Relax! Liegen-Service in der Relax! Lounge
- Der Umwelt zuliebe: Bei Bedarf tauschen wir Ihr Leih-Badetuch gerne aus
- Mit einem guten Gefühl die Umwelt schonen – danke, dass Sie Ihre Badeschuhe selbst mitbringen und damit einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten
- **Kulinarik:**
- Relax! Genießer-Häppchen: zweimal am Tag, direkt an Ihrer Liege serviert
- 2x Relax! Gourmetgutschein im Wert von € 15,- auf das Speisen- und Getränkeangebot
- Relax! Refreshments: Tee, Wasser, Fruchtsäfte, Nespresso Kaffee und Kakao den ganzen Tag über
- Relax! Snacks wie Obst und Trockenfrüchte für zwischendurch
- **Massage & Treatment:**
- 2x Individuell abgestimmte Massage- oder Kosmetikbehandlung (50 min)
- Relax! Rabatt von 15% auf eine Behandlung Ihrer Wahl
- Relax! Lesestoff: Auswahl an Magazinen und Tageszeitungen
- Relax! Rabatt von 15% im Thermenshop
- Relax! Gutschein in der Höhe von € 5,- für Ihren nächsten Relax! Tagesurlaub
- Zutritt ab dem 14. Geburtstag
- **Zusätzliche Relax! Vorteile:**
- Nutzung der exklusiven See-Sauna inkl. Infrarotliegen und direktem Zugang zum Badesee
- Nutzung der Infrarotkabine in der Relax! Lounge
- Relax! Lounge Outdoor mit eigenem Steg-Zugang zum Badesee auf Summer Island (Mai - September)
- Relax! Wohlfühldecke für den Tag
- WLAN
- Parken in der Tiefgarage nach Verfügbarkeit
- Entdecker-Überraschung beim Check-out
- Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 02172 20500-600 Thermenbüro oder unter therme@stmartins.at auf Anfrage & Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
- **Sperrzeiten:**
- 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



ADRESSE

Im Seewinkel 1
7132 Frauenkirchen
Österreich
http://www.stmartins.at

KARIN KLEINDIENST - IHR TCM GESUNDHEITSCOACH



ADRESSE

Rosenberggasse 1/II/7
8010 Graz
Österreich
http://www.reiki-by-karin.com

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET 1

- klar strukturiert – wirkungsorientiert – für Menschen, die Ergebnisse wollen
- **Erstgespräch – 60 Minuten**
- Ihr Einstieg in eine Methode, die Tiefenwirkung entfalten kann.
- Sie erleben: sofortige Entlastung, klare innere Ordnung, Fokus, der Ihren Alltag stabilisiert
- Viele Menschen berichten bereits nach dieser ersten Stunde, dass sie sich „endlich wieder bei sich“ fühlen.
- Dieses Erlebnis bildet die Basis für Ihre Entscheidung – und für den nächsten Schritt.
- **6 TCM-Einheiten à 60 Minuten**
- Dies ist der Kern des Programms: ein durchdachter, aufeinander aufbauender Prozess, der Sie über mehrere Wochen hinweg spürbar stabilisiert.
- Sie profitieren von: ruhigerem Nervensystem, klarerem Energiefluss, verbesserter Stressregulation, mehr innerem Halt im Alltag
- Je konsequenter Sie die Sitzungen wahrnehmen, desto stärker verankert sich die Wirkung.
- Darum sind diese 6 Einheiten bewusst als Gesamtpaket gestaltet – für Ergebnisse, die nicht verpuffen.
- B**egleitendes Material für Zuhause**
- Damit Ihre Entwicklung zwischen den Terminen weiterläuft: hochwertige auf Sie abgestimmte Audioaufnahmen für tiefe Entspannung, Sanskrit-Handgesten für Energie und Schutz, Atem- und Bewegungsübungen als sofortige Alltagstools
- Diese Tools sorgen dafür, dass Sie nicht auf den nächsten Termin „warten“ müssen – Sie entwickeln sich kontinuierlich weiter.
- **Abschlussgespräch – 60 Minuten**
- Hier wird sichtbar, was Sie erreicht haben:
- mehr Stabilität, mehr Klarheit, mehr Energie – ein Zustand, der viele Menschen überrascht, weil er stärker ist als erwartet.
- Dieses Gespräch zeigt Ihnen nicht nur, wo Sie stehen, sondern auch, wie Sie diesen Zustand dauerhaft halten können.
- Warum jetzt der richtige Zeitpunkt ist
- Weil Stress sich nicht von selbst reduziert.
- Weil Ihre Energie sich aufbaut, sobald Sie beginnen.
- Und weil echte Veränderung dort startet, wo Sie bewusst investieren – in sich selbst.
- Empfehlung für maximale Wirkung
- **Ein Termin pro Monat über sechs Monate**
- Konstant. Nachhaltig. Spürbar.
- **Als Kunde der Versicherung erhalten Sie als Bonus für das MINDFULNESSPACKAGE 45 Minuten Reiki zum Kennenlernen dazu!**

KARIN KLEINDIENST | ENERGETIKERIN - PAKET 2

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET 2

- **THE MEN’S DEEP RESET**
- 6 TCM-Einheiten à 60 Minuten und eine Reiki-Einheit á 45 Minuten
- mit direktem Einstieg: Fokus, Klarheit, sofortige Entlastung.
- Keine langen Analysen – nur das Wesentliche.
- Sanfte, präzise Meridianarbeit, die den Körper beruhigt, die Energie ordnet und den inneren Raum stärkt.
- **Ergebnisse:**
- ruhigeres Nervensystem
- klarer, harmonischer Energiefluss
- bessere Stressregulation
- innerer Halt & männliche Präsenz
- ein Gefühl von „in mir ankommen"
- **Tools für Zuhause.** Kurz. Klar. Spielerisch.
- Warum THE MEN’S DEEP RESET?
- Weil echte Kraft nicht laut ist – sondern klar.
- Empfohlener Rhythmus 2× pro Monat über 3 Monate

FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLLAND

IHR LEISTUNGSANGEBOT - FASTENWOCHE

- 8 Tage (Anreisetag, 5 Fastentage, Fastenbrechen+Aufbautag, Abreisetag)
- **Selbstbehalt 2026** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse:**EUR 480,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- **Selbstbehalt 2027** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse:**EUR 530,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- Ärztliche Voruntersuchung
- Einführungsvortrag (Fasten)
- Leberwickel (täglich)
- 2x Ausdauertraining
- 1x Smovey-Training
- 1x Gymnastik
- 1x Teilmassage
- 1x Magnetresonanz
- 1x Basen-Bad
- 1x Meditationsabend
- 1x Muskelentspannung nach Dr. Jacobson
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit etc.
- geführte Fastenwanderungen (täglich)
- Brotback-Workshop
- Ernährungsberatung (fakultativ)
- Ausflüge (z. B. Stift Vorau)
- Exkursionen (z. B. Ölmühle)
- **exklusiv mit diesem Gutschein als Zusatzleistung: 1x frei wählbare Behandlung (im Wert von max. EUR 50,-)**
- Änderungen im Programm vorbehalten
- Zusätzliche Behandlungen gegen Aufpreis buchbar

FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLLAND - FASTENWOCHE XL

IHR LEISTUNGSANGEBOT - FASTENWOCHE XL

- 12 Tage (Anreisetag, 8 Fastentage, Fastenbrechen+Aufbautag, 1 BIO Vollwert-Aufbautag, Abreisetag)
- **Selbstbehalt 2026** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse:**EUR 770,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- **Selbstbehalt 2027** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse:**EUR 840,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- Ärztliche Voruntersuchung
- Einführungsvortrag (Fasten)
- Leberwickel (täglich)
- 2x Ausdauertraining
- 1x Smovey-Training
- 2x Gymnastik
- 1x Teilmassage
- 1x Bauchmassage
- 1x Magnetresonanz
- 1x Basen-Vollbad
- 1-2x Meditationsabend
- 1x Muskelentspannung nach Dr. Jacobson
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit etc.
- geführte Fastenwanderungen (täglich)
- Brotback-Workshop
- Ernährungsberatung (fakultativ)
- Ausflüge (z. B. Stift Vorau)
- Exkursionen (z. B. Ölmühle)
- **exklusiv mit diesem Gutschein als Zusatzleistung: 1x frei wählbare Behandlung (im Wert von max. EUR 50,-)**
- Änderungen im Programm vorbehalten
- Zusätzliche Behandlungen gegen Aufpreis buchbar



ADRESSE

Bergviertel 64
8190 Miesenbach/Birkfeld
Österreich
http://www.fastenhaus.at

CITY YOGA

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Yoga Basiskurs in 4 Einheiten á 90 Minuten als Einstieg in die traditionsreiche Yogakunst
- zusätzlich 3 Monatskarten - diese berechtigen zum Besuch aller offenen Stunden - jeden Tag, ohne Limit



ADRESSE

Am Eisernen Tor 3
8010 Graz
Österreich
http://www.cityyoga.at

DONAUAKTIV

BALANCE

BLEIB BERG

IHR LEISTUNGSANGEBOT: F.X. MAYR BASIC7
(ANREISE: SO, MO, DI, MI)

- **Paketleistungen:**
- 7 Nächte inklusive Verpflegung im Einzelzimmer
- Ärztliche Anfangsuntersuchung nach der Modernen Mayr Medizin 30 Min
- Funktionelle Myo-Diagnostik 30 Min
- Vitalwerte Messen / Harn Analyse
- Ärztliche Bauchbehandlung 20 min
- Ärztliche Bauchbehandlung 20 min
- Ärztliche Bauchbehandlung 20 min
- Ärztliche Abschlussuntersuchung inkl. Bauchbehandlung 45 min
- Leberentgiftungswickel am Zimmer / Utensilien
- Buch "Moderne Mayr Medizin"
- Bittersalz oder Magnesium Citrat
- Basenpulver
- Einführungsvortrag "Welcome"
- Workshop "Fasten"
- BLEIB BERG Wochenprogramm
- **Selbstbehalt EUR 1.473,00**



ADRESSE

Thermenweg 28
9530 Bad Bleiberg
Österreich
http://www.bleib-berg.com

VEREIN ÖSTERREICH AKTIV

IHR LEISTUNGSANGEBOT HRV HERZRATEN-VARIABILTÄTSMESSUNG

Fitnessvitaltest inkl. Wiederholungstest nach 8 Wochen

- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herzkreislaufgesundheit
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über die persönliche Analyse und den persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Anmeldung: 0650/420 74 40 oder office@oeaktiv.at



ADRESSE

Pestalozzistrasse 21
9500 Villach
Österreich
http://www.oeaktiv.at

WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

IHR LEISTUNGSANGEBOT WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

- Muskelfunktionstest
- Markierung der
- Dornfortsatzreihe (C7-L5)
- Mappe mit Bildern
- Besprechung
- Unterlagen der Analyse
- Training: 10x mobilisieren, kräftigen und dehnen
- Anmeldung: 0650/420 74 40 od. office@oeaktiv.at

URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herzkreislaufgesundheit
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

- **Auskunft und Reservierung:**
- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
- www.klosterwernberg.at

URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Professionelle Analyse der Haltung mittels Video
- SAS spine analysis system (nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage) nach Univ. Prof. Dr. Otto Fleis von der Universität Graz
- Einzelbesprechung der persönlichen Haltungsanalyse
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

- **Auskunft und Reservierung:**
- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
- www.klosterwernberg.at

DONAUAKTIV

BALANCE

KLOSTER WERNBERG

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Eine Fastenwoche oder eine Entlastungswoche aus der jeweils aktuellen Auswahl
- Zur Auswahl stehen:
- Spirituelles Klosterfasten (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner)
- Spirituelles Klosterfasten & Wandern (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner)
- Spirituelles Klosterfasten "Schweigen & Meditation" (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner)
- Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner "Entschlacken und Entspannen" Aufatmen für Körper und Seele
- Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner "Entschlacken und Loslassen" Bewegung-Ernährung-Entspannung
- Sanftes Suppenfasten "Zeit für mich - Zeit zum Sein - Zeit zum auf-ATMEN" (Entlastungswoche)
- Basenfasten "Sanfte Entlastung" (Entlastungswoche)
- Ein Gutschein für den Klosterladen im Wert von € 20,-
- **Selbstbehalt von € 149,- bis € 429,-** (abhängig von Zimmerkategorie und Fasten- oder Entlastungswoche)
- Termine vereinbaren Sie bitte direkt im Kloster unter +43 4252 2216



ADRESSE

Klosterweg 2
9241 Wernberg
Österreich
http://www.klosterwernberg.at

PEINTNERHOF

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 4 Nächte im Holzblockhaus mit Vollpension (Ferienwohnung)
- 2 x Infrarot Tiefenwärme inkl. Bademantel mit Teebarbenützung
- 3 x Einführung in einen gesundheitsfördernden Lebensstil Referent: Dr. Georg Lexer Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit
- 1 x Sammeln von Wildkräutern und Wildgemüse (je nach Jahreszeit)
- 1 x gemeinsames Kochen mit Bio-Bäuerin Andrea Unterguggenberger
- 1 x geführte, heilklimatische Wanderung, in der heilsamen Landschaft des Lesachtales mit Dr. Wald, Dr. Wiese, Dr. Wasser, Dr. Alm
- Kostenlose Parkmöglichkeit
- E-Tankstelle
- **Selbstbehalt € 195,--**
- Verlängerungstage gegen Aufpreis buchbar
- Buchbar in den Monaten Mai, Juni, September, Oktober
- Reisetermin stimmen Sie bitte direkt mit dem Leistungspartner ab



ADRESSE

Niedergail 3
9653 Liesing/Lesachtal
Österreich
http://www.peintnerhof.at

WIRBELSÄULENSTÜTZPUNKT KLAGENFURT DR. KANOVSKY

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Biomechanische Funktionsanalyse der tiefen Wirbelsäulenmuskulatur
- danach 8 Einheiten individuelles Muskelaufbautraining auf medizinischen Trainingsgeräten immer unter therapeutischer Aufsicht und Anleitung spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen gezielte Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule

Zusatzkosten:

- Erstuntersuchung und Eingangscheck bei Dr. W. Kanovsky € 65,--
- diese können aber bei den gesetzlichen Krankenkassen als Wahlarztkosten eingereicht werden.



ADRESSE

Gärtnergasse 55a
9020 Klagenfurt
Österreich
http://www.wsp-klagenfurt.at

JOHANNES SCHLÖSSL - KLOSTERFASTEN BEI DEN PALLOTTINERN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Klosterfasten bei den Pallottinern**
- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer
- Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger oder Basenfasten
- 24-Stunden Tee-Bar (mit Tee, Wasser, Zitrone, Honig, Heilerde, Basenpulver)
- Ärztl. geprüfte Fastenleiter/Innen begleitet die Gruppe durch den Tagesablauf
- Vorträge zum Thema Fasten und Ernährung
- Spiritueller Impuls durch die Patres
- Abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Tägliche Wanderungen
- Massagen und Wellnessbehandlungen können vor Ort gebucht werden
- Wellness für Körper, Geist und Seele..... sich Gutes tun, einen Renigungsprozess in Gang setzen und sich auf das Minimalistische reduzieren....
- Einfache Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Salzburg und zu den Pallottinern
- **Selbstbehalt für die Versicherten 7 Nächte: ab EUR 650,-**
- (die Verrechnung erfolgt direkt vor Ort mit den Gästen)
- Reservierungen nehmen Sie bitte direkt im Kloster vor



ADRESSE

Mönchsberg 24
5020 Salzburg
Österreich
http://www.johannes-schloessl.at

SMMS-COACHING

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Paket 1: Mission "start now"**
- 1 Monate Training in unserem Zentrum inklusive Beratungsgespräch
- Informationen zu trainingswissenschaftlichen Grundlagen
- Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans
- Persönliche Begleitung und Einführung in das Training
- 1 sportphysiologische Trainingsberatung bei unserem Leistungsdiagnostiker und Sporttherapeuten

SMMS-COACHING PAKET 2: MISSION "CHECK YOUR PERSONAL LEVEL"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Paket 2: Mission "check your personal level"**
- 1 sportphysiologische Leistungsdiagnostik
- Informationen zu trainingswissenschaftlichen Grundlagen
- 1monatige individuelle Trainingssteuerung (wöchentlicher Plan für Rad oder zum Laufen)
- 1 sportphysiologische Trainingsberatung bei unserem Leistungsdiagnostiker und Sporttherapeuten

SMMS-COACHING PAKET 3: MISSION "FIX YOUR BACK"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Paket 3: Mission "fix your back"**
- 1 muskuloskelletale Funktions- & Leistungsdiagnostik
- Informationen zu trainingswissenschaftlichen Grundlagen
- 1 sportherapeutische Trainingsteuerung
- 1 sportphysiologische Trainingsberatung bei unserem Leistungsdiagnostiker und Sporttherapeuten

SMMS-COACHING PAKET 4: MISSION "TRACK IT ON YOUR OWN"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Paket 4: Mission "track it on your own"**
- Erstgespräch mit detaillierter Anamnese des Ernährungsverhaltens
- Erhebung der Körperzusammensetzung (BIA)
- Erstellung eines Ernährungsplanes
- Folgegespräch inkl. BIA in zwei Monaten

ADRESSE

Hauptschulstraße 6
5500 Bischofshofen
Österreich
http://www.smms-coaching.at

BIOVITALHOTEL SOMMERAU



ADRESSE

Sommeraustraße 231
5423 St. Koloman
Österreich
http://www.biohotel-sommerau.at

IHR LEISTUNGSANGEBOT HEILFASTEN

- 7 Übernachtungen mit Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger im Bio-Wohlfühleinzelzimmer
- energetisiertes Wasser, Kräutertees, frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft und Basensuppe
- Täglich Leberwickel mit Heublumenauflage
- Glaubersalz
- 1 Irrigatorset
- 1 Lymphdrainage, 25 min.
- 1 Soleentschlackungswickel in der beheizten Schwebeliege
- 2 Bauchmassagen à 20 min.
- 1 Fußreflexzonenmassage, 25 min.
- 1 Schiele-Fußbad
- 1 Rückenmassage, 25 min.
- 1 Wildrosen-Creme-Packung in der beheizten Schwebeliege
- 1 Body-Detox
- Guten Morgen Yoga von Montag bis Freitag
- Behandlungsgutschein im Wert von € 15,- für eine zusätzliche Behandlung exklusiv für BESSER-LEBEN
- Anreisetag frei wählbar
- Angebot ganzjährig buchbar
- Selbstbehalt: ab € 658,50
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab

BIOVITALHOTEL SOMMERAU - PAKET BASENFASTEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT BASENFASTEN

- Basenfasten - Säure und Basen im Gleichgewicht
- 7 Übernachtungen mit Basenfastenverpflegung im Bio-Wohlfühleinzelzimmer
- Basenfastenverpflegung: Frühstück: glutenfreier Getreidebrei mit gedünstetem Obst, Mittagessen: gedünstetes Gemüse, Abendessen: verschiedenste Basensuppen, Teebar
- täglich Leberwickel mit Heublumenauflage
- 2 Bauchmassagen á 20 Minuten
- 1 Basenbad mit Bürstenmassage, 55 min.
- 1 Basenwickel in der beheizten Schwebeliege
- 1 Ganzkörperpeeling mit Basensalz
- 1 Lymphdrainage
- 1 Honigmassage oder Schröpfkopfmassage, 25 min.
- 1 Body Detox - entgiftendes Fußbad
- Optional: Glaubersalz und Irrigator (Einlauf) € 15,-
- Guten Morgen Yoga von Montag bis Freitag
- Behandlungsgutschein im Wert von € 15,- für eine zusätzliche Behandlung exklusiv für BESSER-LEBEN
- Anreisetag frei wählbar
- Angebot ganzjährig buchbar
- Selbstbehalt: ab € 670,50
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab

BURNOUT-LOTSEN® - EXPERTEN FÜR STRESS- UND BURNOUT-P.

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Widerstandkraft fördern - Burnout vermeiden!
- Ihre Standortbestimmung mit ganzheitlichem Ansatz nach anerkannten und validierten Standards.
- Die Burnout-Lotsen® ermitteln mit Ihnen Ihren persönlichen Burnout-Risiko-Index®:
- 1. Termin: Ganzheitliche Erhebung Ihrer Lebenssituation und Faktoren die zu einem Burnout führen können.
- Auswertung der Ergebnisse
- 2. Termin: Besprechung der vertraulichen Ergebnisse
- Sie erhalten zusätzlich das Buch "Meine Situation" mit Ihrem individuell zusammengestellten Programm zur Steigerung Ihrer Widerstandskraft und Lebensqualität. Die Burnout-Lotsen® unterstützen Sie, Ihre Segel neu zu setzen.



ADRESSE

Brunnmühlweg 3
5324 Faistenau
Österreich
http://www.weitblick-consulting.at

RAUCHERENTWÖHNUNG | HYPNOSE-CENTER BURGER

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- RAUCHFREI - SPEZIAL durch Einzelsitzung DELUX
- Umfangreiches Einführungsgespräch
- "Yager Code"-Auflösung der Fehlsendungen im Gehirn betreffend rauchen und etwaige andere Themen, die belastend sind. (sehr hilfreich auch bei psychischen Belastungen)
- Mittels "Reconnective Healing" mobilisieren der eigenen Heilkräfte
- Anwendung der 2 Punkt Methode
- Hypnosesitzung-rauchfrei
- zusätzliche Soft-Laseranwendung
- 2. Sitzungen (innerhalb von 3 Monaten konsumierbar)



ADRESSE

Auerschmiedweg 4
6382 Kirchdorf in Tirol
Österreich
http://www.hypnose-center.at/

"ZURÜCK INS LEBEN - ZIL"

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Erstgespräch: Clearing und Zuteilung zum entsprechenden Berater
- Weitere drei Beratungseinheiten zu je 50 Min nach individuellem Bedarf: psychosoziale Beratung, logotherapeutische Beratung, Gesundheitsmediation, rechtliche Auskünfte, medizinische Beratung
- Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Steigerung der Lebensqualität
- Das Leistungsangebot ist auch online möglich
- Ihre Kontaktdaten: Tel. +43 676 62 63 563 / Frau Karina Plattner



ADRESSE

Speckbacherstr. 37b/2
6380 St. Johann in Tirol
Österreich
http://www.oeggmib.at

ERNÄHRUNGSCOACHING TIROL - KARIN RATSCHILLER

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET A

- **Leichter Leben - Ernährungscoaching für Ihr individuelles Gewichtsmanagement**
- Coaching-Paket besteht aus:
- 3 Einzelcoachings (auch online möglich)
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person á 20 min
- Bedarfsanalyse, Zielsetzung, Monitoring
- Motivationstraining
- Praktischer Teil:
- Schaukochen ODER Einkaufstraining anstatt der 2. Coachingeinheit
- **Zeitraum 3-6 Monate**
-
- Details und Inhalte der Einzelcoachings:
- **1. Einzelcoaching, 90 min**
  - Anamnese
  - BIA-Analyse der Körperzusammensetzung
  - Grundzüge bewussten Essens & Trinkens nach der Bausteinmethode
  - Methoden zur Verbesserung des Energieumsatzes
  - Aushändigungen des Ernährungsprotokolls
  - s-m-a-r-t-e Zieldefinition mit laufender Erfolgskontrolle
  - Erste Rezepttipps
-
- **2. Einzelcoaching, 60 min**
  - Ernährungsprotokoll Analyse und Bewertung
  - Anleitung zur Selbstbeobachtung:
  - Essmotive, Änderungsmöglichkeiten, Lösungsvorschläge und Zielsetzung
  - Die Fallen:
  - Low-Carb, Zuckerfalle, Glykdiät, Metabolic, etc.…
  - Lieblingsrezepte optimieren
  - Tagespläne und Mahlzeitenvorschläge
-
- **3. Einzelcoaching, 90 min**
  - Set-Point-Theorie
  - Umgang mit Einladungen und Geschäftsessen
  - Ess-Störungen: Binge-Eater & Co
  - Sinnvolle Fastenkuren mit nachhaltigem Effekt
  - Ziele- und Erfolgskontrollen – BIA-Analyse und Verlaufsprotokoll



ADRESSE

Rennweg 7/2
6020 Innsbruck
Österreich
http://www.ernaehrungscoaching-tirol.at

KARIN RATSCHILLER - PAKET B

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET B

- **Sport - Ernährungscoaching - mehr Power, schnellere Regeneration - optimale Versorgung**
- Coaching-Paket besteht aus:
- 3 Einzelcoachings
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person
- Ernährungsprotokollanalyse
- Tages- und Wochenplanerstellung
- Motivationstraining
- Produktanalyse verschiedener Sport-Nahrungsanbieter mit Verkostung
- Praktischer Teil:
- Zubereitung Powerfrühstück, Energieriegel, Iso-Getränke ...
-
- Details und Inhalte der Einzelcoachings:
- **Abhängig von Ausgangssituation und Sportart wird das Coaching individuell abgestimmt.**

KARIN RATSCHILLER - PAKET C

IHR LEISTUNGSANGEBOT - PAKET C

- **Ernährungstherapie - med. Diätberatung - Magen-Darm, Unverträglichkeiten, Diabetes, Herz-Kreislauf, Fettstoffwechselstörung**
- Coaching-Paket besteht aus:
- 3 Einzelcoachings á 60 min
- Anamnese, Symptom-Erfassung
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung
- Ernährungs- und Symptomprotokoll-Bewertung
- Tages- und Wochenplanerstellung
- Praktischer Teil:
- Schaukochen oder Einkaufstraining anstatt der 2. Coachingeinheit
-
- Details und Inhalte der Einzelcoachings:
- **Abhängig von Ausgangssituation und medizinischer Diagnose wird das Coaching individuell abgestimmt.**

DONAUAKTIV

BALANCE

QUALITYMOVEMENT

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Check-up Meeting
- 6x Personal Coaching (In diesen Einheiten wird individuell auf Ihr Ziel hintrainiert)
- 1x Follow-up Meeting (bei diesem Treffen werden die durchgeführten Trainings reflektiert sowie Möglichkeiten besprochen, wie Sie Ihr Training bestmöglich weiterführen)
- 1x Trainingsplan für Ihr Training zu Hause.

TRAINING FÜR AUSDAUERSPORTLERINNEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Sportwissenschaftliche Laktat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Trainingsstatus und zur Ermittlung Ihrer Trainingsbereiche
- wöchentliche, individuelle Trainingsplanung für 3 Monate
- 1x Personal Coaching zur Erarbeitung eines Ausgleichstrainings für zu Hause

CHECK-UP PAKET

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Physiotherapeutische Untersuchung und Beratung
- 1x Sportwissenschaftliche Lakat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Ausdauer Zustandes
- 3x Personal Coaching mit einer Sportwissenschafterin
- 1x Trainingsplan für zu Hause

BESSER-LEBEN PAKET

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2x Ernährungsberatung bei einer Diätologin
- 2x Sportwissenschafliche Beratung und Coaching bei einer Sportwissenschafterin
- 2x Mentaltraining bei einer Mentaltrainerin

TRAINING FÜR GESELLIGE

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 30x Gruppenkurs in Kleingruppen (4-8 Personen), individuelle Betreuung ist uns wichtig. Informationen zu aktuellen Kursen finden Sie auf unserer Homepage oder kontaktieren Sie uns bei Fragen per Mail oder telefonisch.



ADRESSE

Rathausplatz 23
3400 Klosterneuburg
Österreich
http://www.qualitymovement.at

MY MAYR MED RESORT

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Übernachtungen (Anreise ausschließlich an einem Sonntag) / 1 Person
- Inklusive diätetischer Verpflegung im Rahmen der MY MAYR Cuisine (Frühstück, Mittagsmenü, Abendsuppe) - Hinweis: im Hotel wird kein Alkohol angeboten
- Anreise von Personen erst ab 16 Jahren möglich
- Inklusive eines Check-Up-Programmes „Basic“ inklusive:
- **Medizinische Leistungen:**
- 1x Aufnahmegespräch und Untersuchung
- 1x Schlussbesprechung
- **Therapie / Diagnostik:**
- 4x Risikokalkulatoren
- 1x EKG
- 1x Lungenfunktion
- 1x Ruhespirographie
- 1x Flußvolumenkurve
- 1x Atemstoßtest
- 1x Pulsoximietrie
- 1x Sonographie Abdomen
- 1x Sonographie Schilddrüse
- 1x Labor (Komplettes Blutbild): Elektrolyte (Blutsalze):*Natrium, Kalium, Calcium und Eisen, Blutfette: Cholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride, Leberfunktion: GOT, GPT, Gamma- GT, Bilirubin, Nierenfuktion: Kreatinin, Glomeruläre Filtrationsrate, Knochenfunktion: Alkalische Phosphatase, Bauchspeicheldürse: Pankreasamylase, Gesamteiweiß, Schilddrüsenfunktion: TSH. Blutzucker, Vitamin D3*
- 1x Oxidativer Stress
- **zusätzlich:**
- 2x Benutzung der Rottal Terme zu á 3 Stunden
- 4x Lichttherapie
- Selbstbehalt pro Person im Doppelzimmer „MY MAYR Basic“ ab EUR 1.174,-
- Selbstbehalt pro Person im Doppelzimmer „MY MAYR Basic“ zur Einzelnutzung ab EUR 1.258,-
- **Termin und Reservierung stimmen Sie bitte direkt mit dem Hotel ab. Selbstbehalt wird vor Ort verrechnet.**



ADRESSE

Brunnaderstraße 8-10
84364 Bad Birnbach
Deutschland
https://www.mymayr.de

VITALTURN - MEDITATIONSTAGE KLOSTER GLAVOTOK KROATIEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 5 Tage / 4 Übernachtungen
- Aufenthalt im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche / WC
- Vollpension im Kloster
- täglicher Morgengruß im Klostergarten
- Energieübungen und Meditation am Vormittag
- kurze Inselwanderungen auf der Insel Krk am Nachmittag
- Abendmeditation am Meer
- Utensilien wie Yogamatten und Meditationskissen vorhand
- Selbstanreise (Fahrgemeinschaften)
- Selbstbehalt für Versicherungsnehmer: EUR 290,-
- Nicht inkludiert sind weiters: Buspaket inkl. Taxi und Zusatznacht Sa/So im Kloster: EUR 230,-

Mehr Informationen zur Buchung erhalten Sie unter:

- www.vitalturn.com
- R / B / M / S
- Herr Ing. Roland Barta
- Tel. 0699/1700 1322
- roland.barta@bbs.co.at
- Tigergasse 8
- 1080 Wien



ADRESSE

Glavotok 4
51500 Krk
Croatia
http://www.vitalturn.com