

# Glückswoche



**NährZeit**  
Ernährungsberatung & Yoga



*lieben. leben. sein.*  
**Anderswelt**

Bist du glücklich mit dir?

„Ich-Zeit“ in der Steiermark  
8. - 12. Juli 2019



**Hotel Restaurant Gruber**  
Obersaifen 74, 8225 Saifen Boden

# Nährzeit

Christiane Stepanek

[www.naehrzeit.at](http://www.naehrzeit.at)

**Ganzheitlicher Yoga**  
Im Einklang leben

**Atemübungen**  
Die Lebensenergien  
lenken lernen

**Körperübungen**  
Achtsame Bewegungen  
für Körper, Geist und Seele

**Mantras singen**  
Hinduistische Gebete  
sowie Götterlehre

**Ernährung**  
Vegetarismus und Yoga

**Yoga: Theorie und Praxis**  
Für Anfänger geeignet!

# Anderswelt

Barbara Stepanek

[www.anderswelt.info](http://www.anderswelt.info)

**Kraft der Gedanken**  
Du lebst was du denkst

**Meditationen**  
Erfahrungen und Berührungen  
mit deinem wahren Selbst

**Schöpferformel**  
Visualisiere  
deine Wünsche

**Fühlen**  
Erfahren, erkennen, begreifen,  
wer bist du wirklich?

**Stille**  
Zeit nur mit mir

**Kochworkshop**  
in der Ölmühle Fandler

**Gesundheits- und Wohlfühlinvestition: 880 € / 840 €**

Frühbucherrabatt bis 31.3.2019 -5%

5 Tage / 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet,  
Mittags- & Abends 3-Gänge Menü (vegetarisch & vegan)

Seminarzeiten: 10:00 - 12:30 & 16:00 - 18:00 Uhr (1 halber Tag frei)

**Anmeldungen und weitere Informationen:**

Barbara Stepanek - 0676 / 7939800  
[lieben.leben.sein@anderswelt.info](mailto:lieben.leben.sein@anderswelt.info)

Nähere Infos: [www.naehrzeit.at](http://www.naehrzeit.at)

Ansicht zur Unterkunft: [www.hotel-gruber.at](http://www.hotel-gruber.at)

