

# GesundheitsTage 2024

## ULTENTAL / SÜDTIROL



2 Termine:  
**30.06. - 05.07.**  
**22.07. - 27.09.**

**DU HAST DEINE GESUNDHEIT SELBST IN DER HAND!**

Bewusst **ATMEN**, positive **GEDANKEN**, gezielte **BEWEGUNG**, achtsame **STILLE**,  
energierische **ERNÄHRUNG**, fühlende **DANKBARKEIT** und zurück zur **NATUR**.



## Durch innere Ruhe und sanfte Bewegung die Mitte finden

Der Morgen beginnt mit Tautreten, Kneipen im Wasserfall, Atemübungen, Meditation und sanften Bewegungsübungen. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle – wir lernen ihn bewusst zu lenken und damit neue Energie in jede Zelle des Körpers zu leiten. Dadurch wird der Körper stark und die Psyche sowie der Geist klar. Bei entspannten Spaziergängen und leichten Wanderungen tauchen wir in die natürliche Schönheit des Tales ein und lassen uns von der Abgeschlossenheit und Ursprünglichkeit der Landschaft verzaubern. An kraftvollen Plätzen genießen wir die wunderschöne Natur und stärken unseren Körper mit weiteren Wohlfühlübungen, die du wunderbar in deinen Alltag integrieren kannst.



## Mit nährstoffreicher, basischer Ernährung den Körper unterstützen

Energierreiche Nahrung wird deinem Körper zusätzlich Kraft spenden. Der Fokus liegt hierbei auf nährstoffreichen Speisen. Du hast die Möglichkeit bei allen Mahlzeiten mit "anzupacken", um viel Wissen für deinen Ernährungsalltag zuhause mitzunehmen. Bei einem Wildkräuter-Koch-Workshop nehmen wir die Natur in Form von Nahrung in uns auf und nähren unseren Körper mit wichtigen Basen, also Mineralstoffen. Für unterwegs darfst du dir am Morgen eine gesunde Jause/Vesper richten, damit dein Körper rundum bestens versorgt und voller Energie ist.

## Unterkunft - Refugium Villa Hartungen

Dieses geschichtsträchtige Gebäude wurde nach Dr. Christoph Hartung von Hartungen benannt. Der österreichische Arzt holte Prominenz und Adel im 19. und 20. Jahrhundert durch seine Wasser-Kur an diesen Ort im hintersten Ultental. Das ehemalige Sanatorium liegt idyllisch eingebettet in einem Nadelwald, am Fuße des Wasserfalls in St. Nikolaus und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Berge der Ortlergruppe. Die Zimmer sind alle holzgetäfelt, großteils aus Zirbenholz inkl. Waschbecken. Zudem gibt es einen großen Gemeinschafts-Waschraum mit Duschen und WC's.



## Dein Beitrag für mehr Wohlbefinden

Frühbucherpreis: 915 € im DZ, 1.065 € im EZ

Normalpreis: 985 € im DZ, 1.135 € im EZ

Der Frühbucherpreis gilt für den ersten Termin bis 31.03.24 und für den zweiten Termin bis 30.06.24.

**Alles inklusive:** Jause/Vesper, Abendessen, 5 Nächte in der Villa Hartungen, umfangreiches Programm, Frühstück,

## Deine Gelegenheiten (optional)

- Individuelles Ernährungsgespräch
- Einzeltermin Reaktives Zelltraining

Preise und Termine auf Anfrage.

## Deine Begleiterinnen

**Sara Prock,**  
Dipl. Ernährungspädagogin

+43 680 146 35 46  
sara@saraprock.at  
[www.saraprock.at](http://www.saraprock.at)

**Kathrin Junker,**  
Dipl. - Sportwissenschaftlerin

+49 174 / 33 35 287  
Miriam Papaiane,  
Office-Managerin  
miriam@more-energy.eu  
[www.more-energy.eu](http://www.more-energy.eu)



## Du bist was Besonderes - unsere Reise auch!

- ♥ Täglich sanftes, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm
- ♥ Flexible Programmgestaltung, je nach Gruppe und Wetter
- ♥ Natürliche, nährstoffreiche Energienahrung
- ♥ Gesundheitsfördernde Tipps in Hülle & Fülle
- ♥ Genussvolles Eintauchen in die Natur
- ♥ Positive Energie, Freude & Spaß
- ♥ Stilvolle Location zum Entspannen
- ♥ Zwei Gesundheitsexpertinnen mit fundierten Ausbildungen & viel guter Laune
- ♥ Nachhaltige Tipps für dein Wohlfühl-Gewicht und einen vitalen Alltag