

FREI - ZEIT - SINN - VOLL

Seminarprogramm 2007 AKTIVWOCHESENDEN

Freitag, **20.** bis Sonntag, **22. April 2007**

„Urlaub mit allen Sinnen“. Selten nutzen wir noch all unsere Sinne, um nachzuspüren, was uns gut tun würde. Nehmen Sie sich eine Auszeit von der Hektik des Alltags, vom Lärm und der Geschwindigkeit! Reaktivieren Sie Ihre Sinne mit einem aktiven und zugleich entspannenden Urlaub. Ein rundum sinnvoller und sinnenreicher Erholungsplan wird Sie neu beleben, Ihnen Ruhe und Gelassenheit schenken. Erleben Sie Stunden der körperlichen und geistigen Erneuerung, aber auch des Innehaltens und genießen Sie das Gefühl frischer Lebenskraft!

**Aroma-Shiatsu, Einführung in die Welt der Düfte, Bauchtanz
Energiegymnastik, Pilates, Meditation**

**mit Christine Juric
mit Sabine Schlenck**

Freitag, **04.** bis Sonntag, **06. Mai 2007**

„Mehr Selbstsicherheit im Alltag“. Sunny Rabl, die beliebte Moderatorin von Radio Antenne, verrät Tipps und Tricks für ein gewinnendes Auftreten, den richtigen Einsatz der Stimme und lockeres, freies Sprechen. Auf Wunsch sind auch Übungen mit der Videokamera möglich. Ein sanftes Bewegungsprogramm verleiht Ihnen entspanntes Wohlgefühl und eine bessere Ausstrahlung durch eine aufrechte Haltung und ein gestärktes Körperbewusstsein.

**Selbstsicherheitstraining
Sanfte Gymnastik und Haltungsschule**

**mit Sunny Rabl
mit Sabine Schlenck**

Freitag, **14.** bis Sonntag, **16. September 2007**

„Mit allen Sinnen. Aromaöle-Bewegung-Cuisine“. Ein weiterer „Urlaub mit allen Sinnen“ mit einem besonderen Thema: die Lebensrhythmen der Frau. Aktiv miteinander entspannen und gemeinsam kochen und genießen. Viel Wissenswertes aus der Welt der Düfte und Aromen. Auch aus der Küche. Andrea verrät uns vegetarische Zaubereien und kulinarische Gaumenfreuden. Sich im eigenen Körper wohlfühlen durch gesunde und sanfte Gymnastik und Entspannungsübungen.

**Aroma-Spezialitäten, Aroma-Shiatsu, Bauchtanz
Bewegungsprogramm: Energiegymnastik, Pilates, Meditation
Cuisine: Biologisch-vegetarischer Kochkurs**

**mit Christine Juric
mit Sabine Schlenck
mit Andrea Stanggassinger**

Freitag, **21.** bis Sonntag, **23. September 2007**

„Pilates und Shiatsu“. **Pilates** ist ein sanftes und zugleich effektives **Körpertraining** mit geschmeidigen Bewegungen. Es kräftigt den Körper, dehnt und entspannt die Muskeln. Jede Bewegung beginnt im Körperzentrum (Powerhouse) und fließt von dort nach außen in die Extremitäten. Der Körper wird zu einer Einheit, Fehlhaltungen werden korrigiert, Ihr Körper erhält seine Geschmeidigkeit und natürliche Grazie wieder. Sie müssen keine sportlichen Vorkenntnisse haben. Mit Pilates bleiben Sie locker und beweglich und schonen die Gelenke.

Shiatsu, ist eine ganzheitliche, harmonische **Körperarbeit**, die bekleidet auf einer Matte am Boden durchgeführt wird. Durch entspannten Fingerdruck auf die Energiebahnen werden die Lebenskräfte ausgeglichen und unterstützt. Shiatsu wirkt entspannend und belebend, wohltuend und heilsam. Shiatsu ist eine achtsame Berührung und Begegnung aus der Mitte, die Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Der Kurs vereint **Pilates und Shiatsu**. Aktiv und passiv haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper auszubalancieren, Stress abzubauen und sich rundum wohl zu fühlen. Reaktivieren Sie Ihre Mitte, um zu spüren, was Ihnen gut tut! Machen Sie mit und genießen Sie während und nach diesem Wochenende das Gefühl frischer Lebenskraft und einer besseren Haltung!

Pilates und Shiatsu

mit Sabine Schlenck

FREI - ZEIT - SINN - VOLL

Kursleiterinnen:

Sabine Schlenck

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin mit eigener Praxis in Aldrans. Fit-Lehrwartin für Haltungsgymnastik, Rückenschultrainerin und Pilates-Instruktorin. Gibt Bewegungskurse an der Volkshochschule Innsbruck, im Gesundheitszentrum Body&Soul West und Personal Training.

www.shiatsu-praxis.com

Christine Juric

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin mit eigener Praxis in Salzburg.
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester mit dem Schwerpunkt der komplementären Pflege. Aromaexpertin.

www.shiatsu-aroma.at

Sunny Rabl

Ausgebildete Schauspielerin, als Mittags-Talkerin bei der Antenne Tirol, Salzburg und Wien zu hören.

sunny.rabl@gmx.at

Andrea Stanggassinger

Ausbildung zur ländlichen Hauswirtschafterin. Kocht bei Seminaren und (eigenen) Veranstaltungen mit Kreativität und Liebe wohlschmeckendes, feines Essen aus biologischen Zutaten. Gibt Kochkurse.

www.gourmet-catering.de

Veranstaltungsort: Rotholz, A-6200 Buch bei Jenbach, Tirol/Österreich



Den Rahmen für diese Seminare bietet eine schöne, familiäre Villa am Waldrand inmitten eines herrlichen Parks mit besonderen Bäumen. Die Unterbringung in den Zimmern ist eher einfach, meist sind es Doppelzimmer mit Waschbecken. Duschen und Toiletten sind zur gemeinsamen Benützung und befinden sich jeweils auf derselben Etage. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt. Es ergeben sich keine weiteren Kosten.

Seminarkosten: **EUR 356,- Gesamtpreis.** Beinhaltet Kursgebühr mit Unterlagen, Ölen,... alles inklusive biologisch-vegetarische Vollpension und zwei Übernachtungen im Doppelzimmer.

Alle angeführten Seminare sind ausschließlich für Frauen.

Mindestteilnehmerzahl fünf Personen. **Maximalteilnehmerzahl acht Personen.**

Anreise Freitag ab 09:00 Uhr, Beginn 10:00 Uhr. Abreise Sonntag ca. 15:00 Uhr.

Eine detaillierte Information mit Fotos finden Sie auf meiner Homepage www.shiatsu-praxis.com. Bei ausreichender Teilnehmerzahl kann ich auch geschlossene Gruppen annehmen, für die ich gerne ein **individuelles Programm** zusammenstelle.

Nähere Informationen, Anmeldung und Einzahlung bitte an

Sabine Schlenck, Lanserstraße 8b, A-6071 Aldrans

**0043-(0)664 263 54 85 sabineschlenck@gmx.at
www.shiatsu-praxis.com**

Bankverbindung: RLB Tirol Kto 5619416 BLZ 36000

Für internationale Überweisungen:

BIC: RZTIAT22·IBAN: AT733600000005619416