

Rhyth | mus

['ʁʏtmʊs]

Eine regelmäßige Abfolge
von Mustern

Mit den FOOD.RETREATS, ganz im Rhythmus der vier Jahreszeiten, bietet das Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER seinen Gästen sechstägige Veranstaltungen ganz nach dem Motto: „Lass Nahrung die Quelle für deine glückliche Persönlichkeit sein.“

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG © DAS KRONTHALER

VORTRÄGE

Vortrag 29. September 2022 (17–19 Uhr)
FOOD.RHYTHM
TIBETS SANFTE HEILKUNST ZEIGT UNS DEN WEG
Der Rhythmus des Lebens braucht Hilfe

Vortrag 12. Jänner 2023 (17–19 Uhr)
FOOD.BEAUTY
WAS ICH VON ASIEN FÜR MEINE SCHÖNHEIT
GELERNT HABE
Geht es deinem Darm gut, geht es deiner Haut gut

Vortrag 23. Februar 2023 (17–19 Uhr)
FOOD.BRAIN
DIE BESTEN NATURSUBSTANZEN GEGEN
DAS GROSSE VERGESSEN
Den Nebel im Kopf besiegen wir durch die Kraft
von Heilpflanzen und Vitalpilzen

Vortrag 25. Mai 2023 (17–19 Uhr)
FOOD.HARMONY
LASS NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN
East meets West – eine kulinarische Heilreise von
Tibet nach Tirol

Vortrag 28. September 2023 (17–19 Uhr)
FOOD.RHYTHM
TIBETS SANFTE HEILKUNST ZEIGT
UNS DEN WEG
Der Rhythmus des Lebens braucht Hilfe

RETREATS

(alle Retreats inklusive Aufenthalt)

Retreat 23. Oktober – 28. Oktober 2022
FOOD.RHYTHM
DIE RICHTIGE NAHRUNG ALS
RHYTHMUSGEBER DER INNEREN KRAFT

Retreat 29. Jänner – 3. Februar 2023
FOOD.BEAUTY
ICH STRAHLE VON INNEN – DURCH DIE
REINIGUNG MEINER KÖRPERSÄFTE

Retreat 19. März – 24. März 2023
FOOD.BRAIN
DIE RICHTIGE NAHRUNG HILFT DEM
GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE
Geistig fit mit Naturstoffen und Darmyoga

Retreat 25. Juni – 30. Juni 2023
FOOD.HARMONY
DIE RICHTIGE NAHRUNG ALS ENERGIE-
SPENDER FÜR DEN ALLTAG

Retreat 22. Oktober – 27. Oktober 2023
FOOD.RHYTHM
DIE RICHTIGE NAHRUNG ALS
RHYTHMUSGEBER DER INNEREN KRAFT



HARMONISCH.
Dr. Andrea Überall betreibt eine Energiepraxis nach den Kriterien der Tibetischen Harmonielehre.



PERSÖNLICH.
Mag. Sonja Stampfer ist Gesundheitspädagogin und Ayurveda-Praktikerin.

Die richtige Ernährung hilft nicht nur, dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun, auch das eigene Wohlbefinden wird dadurch positiv beeinflusst. Das weiß auch das Vier-Sterne-Superior-Hotel DAS KRONTHALER, welches eingebettet in der wunderschönen Natur in der Nähe des Achensees liegt. Hier entspricht nicht nur das Wellnessangebot des alpinen Lifestyle-Hideaways der Extraklasse, Besucher:innen erwartet auch eine moderne, gesunde Cuisine mit einzigartigen kulinarischen Erlebnissen.

Die innere Kraft finden. Wie man die richtige Nahrung als Rhythmusgeber der inneren Kraft findet, wird Interessierten beim FOOD.RHYTHM RETREAT vom 23. bis zum 28. Oktober 2022 nahegebracht. Teilnehmer:innen verbinden sich bei diesem mit den Im-

pulsen sonnengereifter Nahrung und tauchen in das Konzept „Lass Nahrung die Quelle für eine glückliche Persönlichkeit sein“. ein. An verschiedenen Tagen finden Impulsvorträge, Kräuterkundekurse, Tibetische Lu-Jong-Übungen, Yoga und viele weitere Highlights statt. Persönlich begleitet und geführt wird das Retreat von den Bestsellerautor:innen und Ernährungstrainer:innen Dr. Andrea Überall, Mag. Sonja Stampfer und Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall. Wir haben uns mit Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall, der seit drei Jahrzehnten im Forschungsbereich „Molekulare Krebsmedizin und Tumorthapie“ arbeitet, über die Highlights des Retreats gesprochen und was den Standort DAS KRONTHALER zu etwas so Besonderem macht.

TIROLERIN: Was macht das KRONTHALER zum idealen Standort



KONTAKT

DAS KRONTHALER

Am Waldweg 105a
6215 Achenkirch am Achensee
Tel.: 05246 / 6389
welcome@daskronthaler.com
www.daskronthaler.com

Anmeldungen für alle Vorträge und Retreats direkt im Hotel möglich.



IM GESPRÄCH.
Dr. Florian Überall ist Biochemiker und Krebsforscher mit jahrzehntelanger Erfahrung in Tibetischer Medizin.

”

„Bitter ist das neue Süß.“ So entfachen wir völlig neue Gaumenfreuden und Geschmacksempfindungen, welche den Körper in die innere Ruhe bringen.

Dr. Florian Überall

für das FOOD.RHYTHM RETREAT?

Florian Überall: Als eines der bekanntesten alpinen Lifestyle-Hotels im Alpenraum bietet DAS KRONTHALER Urlaub in Harmonie und Einklang mit der Natur. Zahlreiche Ernährungstrends zielen auf Körperreinigung und Entgiftung ab, zwei wesentliche und wichtige Faktoren der Gesundheitsvorsorge.

DAS KRONTHALER erweitert diesen Gedanken und sieht die hochwertige kulinarische Küche als wesentlichen Faktor der allgemeinen persönlichen Gesundheit. Dieser Aspekt macht das Hotel der Extraklasse zum idealen Standort für die Retreat-Serie FOOD.HARMONIE, FOOD.RHYTHM, FOOD.BEAUTY und FOOD.BRAIN. In allen angebotenen Retreats steht die Nahrung als heilsamer, den Körper umfassend starker Faktor im Vordergrund. Damit werden die Mahlzeiten zu einem wesentlichen Faktor der Gesundheit, da sie typgerecht, also „personalisiert“ Körper, Geist und Seele zu harmonisieren vermögen. Dabei

kommt der Nahrung als Impulsgeber in jedem Einzelnen die Schlüsselrolle zu.

Was bedeutet es für Sie, das FOOD.RHYTHM RETREAT im DAS KRONTHALER abhalten zu können?

Für mich und meine Frau ist das kommende Retreat FOOD.RHYTHM, das wir im DAS KRONTHALER abhalten dürfen, die Krönung einer langen Entwicklungszeit des Gesundheitskonzepts „Lass Nahrung deine MEDIZIN sein“. In diesem Retreat zielen wir besonders auf einen harmonischen Herbstausklang ab und geben Anleitungen für einen guten energetischen Übergang in den Winter.

Was macht das FOOD.RHYTHM RETREAT zu so etwas Besonderem?

Die Kombination von tibetischen Körperübungen, verbunden mit ausgewählten Bewegungs- und Tiefenentspannungsübungen und der richtigen Ernährung, als Rhythmusgeber für die innere Kraft, machen das Retreat einzigartig. Praktische Umsetzungen einfacher Rezepte in der Cooking Lounge

lassen alle Teilnehmer:innen in Gemeinschaft unser Konzept erfahren und verbreiten gute Laune. Als Take-home-Message erklären wir die Herstellung von Gerichten, einfachen Brotaufstrichen, Smoothies, Stärkungs- und Erfrischungsgetränken stets nach dem Motto: „Bitter ist das neue Süß.“ So entfachen wir völlig neue Gaumenfreuden und Geschmacksempfindungen, welche den Körper in die innere Ruhe bringen und Lust auf mehr machen.

Auf welche Veranstaltungen können sich Interessent:innen freuen?

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – gemeinsam mit DAS KRONTHALER werden wir zu jeder Jahreszeit unterschiedliche Retreats durchführen. Die Retreats FOOD.BEAUTY, FOOD.BRAIN und FOOD.HARMONY folgen auf das FOOD.RHYTHM. Zur Einführung in das jeweilige Retreat-Thema findet immer passend vorher ein Vortrag statt, welcher das Retreat inhaltlich begleitet und ergänzt. Alle Vorträge sind frei und öffentlich zugänglich.