FOOD.BEAUTY

DURCH DIE REINIGUNG DER KÖRPERSÄFTE VON INNEN STRAHLEN

29. JÄNNER BIS 03. FEBRUAR 2023
IM HOTEL DAS KRONTHALER

Geben Sie Ihrer Haut den Auftrag zu strahlen und stärken Sie Ihre Haut durch die Kraft reinigender Rituale, Heilpflanzen und Vitalpilze. Lernen Sie die Naturstoffe kennen, welche die Haut braucht, um die Botenstoffen für Strahlkraft und Schönheit bereit stellen zu können. Begleitet und geführt von den Bestseller-Autoren und Ernährungstrainern Dr. Andrea Überall, Mag. Sonja Stampfer und Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall.

5 Nächte ab € 1.292,00 p.P. inklusive

- **Come-Together** mit Welcomedrink
- **Impulsvorträge** zu Themen wie Schönheit von Innen, Heilpflanzen für Haut, Haare und Nägel, uvm.
- **Schneewanderung**
- Tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten
- **Cooking.Lounge** | gemeinsame Kocherlebnisse
- **Schneller Frischekick** od. **Teilkörpermassage** | 30 Minuten
- 1:1 Personal Coaching | gegen Aufpreis buchbar
- sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter Jause und süßen Gaumenfreuden | GOURMET.Dinner
- **Wellness & SPA auf 2.500 m²** | In- und Outdoorpool 215m² Wasserfläche | verschiedene Saunen | Aroma-Dampfbad Ruhe-Relax-Zone mit Außenbereich
- **Aktivprogramm** | In- und Outdooraktivitäten mit unseren Vital-Coaches
- Dazu viel leidenschaftlicher Service

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG
Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch
+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com

FOOD.BRAIN
DAS PROGRAMM

TAG 1 | SONNTAG

16.45 Uhr

Come Together & Kennenlernen
Lernen Sie Andrea und Florian persönlich kennen und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Programmpunkte des Retreats FOOD.BEAUTY.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

17.00 bis 17.45 Uhr

Impulsvortrag | „Meine Schönheit kommt von Innen“
Bausteine, welche der Körper braucht, um von Innen strahlen zu können.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 2 | MONTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetische Lu Jong Übungen
Energetische Organimpulse für den ganzen Körper
Treffpunkt: Terrasse BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

11.00 bis 12.00 Uhr

Schneewanderung „Geheimnis schöner Winterhaut“
Der Winter verlangt nach Sonnen- und Kälteschutz, nach kleinen „Helferlein“, welche die Haut auf die Wintersonnen vorbereiten, und den Hautstoffwechsel anregen. Das geht nur durch die Reinigung der Körpersäfte. Geführte Schneewanderung durch den Hanggarten
Treffpunkt: Reception | Etage -1

16.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Lass Haut und Haare glänzen“
Lernen Sie all jene Nahrungsmittel, Heilpflanzen und Vitalpilze kennen, welche das Gehirn reinigen - mit praktischen Tipps zur Umsetzung.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999| Etage 4

TAG 3 | DIENSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetische Lu Jong Übungen
Energetische Organimpulse für den ganzen Körper
Treffpunkt: Terrasse BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

11.00 bis 12.00 Uhr

Yoga zur Aktivierung des Verdauungsfeuers
Geführte Yogaeinheit für eine bessere Verdauung
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Heilkräuter die unter die Haut gehen“
Pflanzen und Naturstoffe, die zur Hautgesundheit beitragen
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999| Etage 4

TAG 4 | MITTWOCH

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetische Lu Jong Übungen
Energetische Organimpulse für den ganzen Körper
Treffpunkt: Terrasse BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

11.00 bis 12.00 Uhr

Cooking.Lounge | „Hautstraffer“
Individuelles Kocherlebnis für Suppen und Rezepte für den feinen Teint, eine geschmeidige Haut und ein strahlendes Lächeln
Treffpunkt: Cooking Lounge | Etage 0

16.00 bis 18.00 Uhr

Faszienyoga für ein gesundes Bindegewebe
Geführte Yogaeinheit mit einfachem Trainingsprogramm für Zuhause
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

TAG 5 | DONNERSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetische Lu Jong Übungen
Energetische Organimpulse für den ganzen Körper
Treffpunkt: Terrasse BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

11.00 bis 12.00 Uhr

Cooking.Lounge | „Food.Beauty“
Individuelles Kocherlebnis für einfache Schönheitsgetränke und fermentierte Kraftspender
Treffpunkt: Cooking Lounge | Etage 0

16.30 bis 18.00 Uhr

Yin-Yoga für einen guten Stoffwechsel
Geführte Yogaeinheit zur Aktivierung de Stoffwechsels
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

TAG 6 | FREITAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetische Lu Jong Übungen
Energetische Organimpulse für den ganzen Körper
Treffpunkt: Terrasse BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

ZUSÄTZLICH BUCHBAR
€ 129,00 | 60 MIN

Personal FOOD.BEAUTY
1:1 Beratung und Ernährungsanleitung für ein strahlendes Aussehen
Ernährung kann die Haut stärken und Energie spenden, aber auch erschlaffen lassen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, ganz persönlich, mit Andrea, Sonja oder Florian zu arbeiten und buchen Sie einen privaten Coaching-Termin.

Programmänderungen vorbehalten.

IHRE COACHES
DAS NATEST-TEAM

ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall

Florian ist habilitierter Professor im Fach Medizinische Biochemie und Buchautor. Er arbeitet seit drei Jahrzehnten im Forschungsbereich „Molekulare Krebsmedizin und Tumortherapie“ und entwickelte im Feld der Ernährungswissenschaften das 3-Säulen Modell ess:MEDIZIN.

Dr. Andrea Überall

Andrea ist Autorin und Naturpraktikerin nach den Grundsätzen der tibetischen sowie westlichen Energetik. Seit 22 Jahren führt sie eine eigene Praxis. Sie arbeitet nach den Kriterien der tibetischen Konstitutionstypenlehre, Kinesiologie und Psychologie und verbindet ihr Wissen mit Aspekten westlicher Ernährungslehre.

Mag. Sonja Stampfer

Sonja ist Gesundheitspädagogin, Psychotherapeutin und ausgebildete Ayurveda-Praktikerin. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt in der ganzheitlichen Erfassung und Behandlung des Menschen. Kommen Körper, Geist und Seele in Einklang, lässt sich dadurch dauerhaft innere Balance und körperliches Wohlbefinden wiederherstellen.

DAS KRONTHALER
ALPINE LIFESTYLE HOTEL

Ein Alpine Lifestyle-Hideaway in beneidenswerter Alleinlage. Ein 4-Sterne-Superior-Resort an der Poleposition zwischen Berg und See. Ein Adults-Only-Hotel mit Persönlichkeit. Mit Stil, Herz und Seele. Mit 2.500 m² Wellness & SPA und einem Naturpark als Zuhause. Mit 99 Zimmern und Suiten und freiem Blick ins Rofan- und Karwendelgebirge. Mit lichtgeflutetem Indoor- und Outdoor-Pool und dem Achensee als Nachbarn. Es ist ein Ort zum Ankommen. Und um sich neu zu verbinden: Mit der Natur. Mit sich und dem schönen Leben. Mit einem Auge für Kunst. Mit einem Ohr für Musik. Mit einer Leidenschaft für Sport. Und mit einem Bewusstsein für die moderne, gesunde Cuisine zelebrieren auch Sie ihn: **Den einzigartigen DAS KRONTHALER-Lebensluxus.**