FOOD.BRAIN

DIE RICHTIGE NAHRUNG HILFT DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE

19. BIS 25. MÄRZ 2023
IM HOTEL DAS KRONTHALER

Geben Sie dem Gehirn die Kraft freier Gedanken und besiegen Sie den Nebel im Kopf durch die Kraft stärkender Rituale, Heilpflanzen und Vitalpilze. Lernen Sie die Naturstoffe kennen, welche der Körper braucht, um die Botenstoffen des Geistes bereit stellen zu können, welche Deine „glückliche Persönlichkeit" formen. 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 Kraft der Gedanken, Heilpflanzen und Vitalpilze, Hirnstärkung, uvm.
- **Schneewanderung**
- Tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten
- **Cooking.Lounge** | gemeinsame Kocherlebnisse
- **Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage** | 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.BRAIN.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

17.00 bis 17.45 Uhr

Impulsvortrag | „Frei von Brain Fog“
Lerne die Bausteine kennen, welche das Gehirn braucht, um klare Gedanken zu formen.
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 „Groundhog DAY – das Murmeltier erwacht“
Der März verlangt nach Harmonie des Geistes, nach befreienden, das Gehirn aktivierenden Ritualen und „Geistkräutern“. Wir lernen vom Murmeltier, fit aus dem Winterschlaf ins Leben zu treten. Geführte Schneewanderung durch den Hanggarten
Treffpunkt: Reception | Etage -1

16.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Glücksboten “
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 und Meditation | „Klare Gedanken“
Geführte Yoga- und Meditationseinheit für klare Gedanken
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Mein Geist wird frei“
Gehirn mit einfachen Gewürzmischungen und Tees stärken
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 | „Offenbarung“
Individuelles Kocherlebnis mit einfachen Smoothies und Rezepte für klare Gedanken
Treffpunkt: Cooking.Lounge | Etage 0

16.00 bis 18.00 Uhr

Aktivierung des Vagusnerves zur Stärkung der Hirnleistung
Geführte Yoga-Einheit mit verschiedenen Entspannungstechniken für den Alltag
Sanfte Bewegung und Tiefenentspannung
Treffpunkt: Raum 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.Brain“
Individuelles Kocherlebnis für einfache Leistungsgetränke und fermentierte Kraftspender
Treffpunkt: Cooking.Lounge | Etage 0

16.30 bis 18.00 Uhr

Yin-Yoga für innere Harmonie
Yoga-Einheit für eine sanfte Heilung von Innen
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.BRAIN
1:1 Beratung und individuelle Ernährungsanleitung für das gesunde Gehirn
Ernährung kann Kraft und Energie spenden, aber auch den Geist vernebeln.

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.**