FOOD.HARMONY

DIE RICHTIGE NAHRUNG ALS LEBENSSPENDER

25. BIS 30. JUNI 2023
IM HOTEL DAS KRONTHALER

Verbinden Sie sich mit den Impulsen der täglichen Nahrung und tauchen Sie ein in das Konzept der ess:MEDIZIN. Lernen Sie Ihren persönlichen Ernährungstyp kennen und schöpfen Sie aus dem reichen Quell pflanzlicher Nahrung für Körper, Geist und Seele. Persönlich 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 Ernährung im Wandel der Zeit, Gewürze und Tee's für die Verdauung, uvm.
- **Kräuterwanderung** im Hanggarten
- **Workshop** | pflanzliche Rohstoffe im täglichen Gebrauch
- Tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten
- **Cooking.Lounge** | gemeinsame Kocherlebnisse
- **Leberwickel**
- 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.HARMONY
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 Food.Harmony Retreats.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

17.00 bis 17.45 Uhr

Impulsvortrag | „Von Ötzi's Essensgewohnheiten bis auf unseren Teller"
Ernährung im Wandel der Zeit als Barometer der Gesundheit.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 2 | MONTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetisches Heil-Yoga - Lu Jong
Organimpulse für den ganzen Körper unter besonderer Berücksichtigung des Darmstoffwechsels
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

11.00 bis 12.00 Uhr

Nahrung riechen, Nahrung schmecken
Geführte Kräuterwanderung durch den Hanggarten
Treffpunkt: Reception | Etage -1

16.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Mein persönlicher Ernährungstyp"
Impulsvortrag zur Selbsterkennung des persönlichen Ernährungstyps und praktische Tipps zur Umsetzung.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 3 | DIENSTAG

11.00 bis 12.00 Uhr

Verdauungsyoga und Bauchhypnose
Geführte Yoga-Einheit mit Fokus auf den Bauch und die Verdauung
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Impulsvortrag | „Mein Verdauungsfeuer"
Wie man die Verdauung mit einfachen Gewürzmischungen aktiviert und stärkt
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 4 | MITTWOCH

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetisches Heil-Yoga - Lu Jong
Organimpulse für den ganzen Körper unter besonderer Berücksichtigung des Darmstoffwechsels
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

11.00 bis 12.00 Uhr

Cooking.Lounge | Ess:Medizin
Individuelles Kocherlebnis mit einfachen Suppen, Brotaufstrichen und Rezepte für Zwischendurch
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

16.00 bis 18.00 Uhr

Aktivierung des Vagusnerves
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

Tibetisches Heil-Yoga - Lu Jong
Organimpulse für den ganzen Körper unter besonderer Berücksichtigung des Darmstoffwechsels
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

11.00 bis 12.30 Uhr

Workshop | FOOD.Harmony
Wir erlernen den Umgang mit einigen pflanzlichen Rohstoffen und Ergänzungsstoffen für den täglichen Gebrauch
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

16.30 bis 18.00 Uhr

Yin-Yoga für den Leberstoffwechsel
Yoga-Einheit für eine sanfte Heilung von Innen
Treffpunkt: Rofan 1 | Etage 0

TAG 6 | FREITAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Tibetisches Heil-Yoga - Lu Jong
Organimpulse für den ganzen Körper unter besonderer Berücksichtigung des Darmstoffwechsels
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

ZUSÄTZLICH BUCHBAR
€ 129,00 | 60 MIN

Personal FOOD.HARMONY
1:1 Beratung zum persönlichen Konstitutionstyp mit individueller Ernährungsanleitung

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.**