

# Entspannter Bauch RETREAT

24.-26. JÄNNER 2025



Stärke deine **Verdauungskraft** und lindere Beschwerden mit der Ernährung nach TCM, Mindful Movement und Meditation.



## Kraftvolle Verdauung

**3 Tage (Fr-So) für eine starke Mitte inkl.**

- Workshop: Zungendiagnostik nach TCM
- auf deine Konstitution abgestimmte Ernährungsempfehlungen
- täglichen Mindful Movement-Einheiten mit Elementen aus Yoga & Pilates (keine Vorkenntnisse nötig)
- Bauchmeditation & Breathwork
- Nächtigung und genussvoller Vollpension im Seminarhof Schleglberg im Hausruckviertel - fernab vom Trubel.

Mag. Christina Zitterl @ [www.energie Laden.com](http://www.energie Laden.com)

# Seminarhof Schleglberg

In Rottenbach bei Schärding (OÖ)

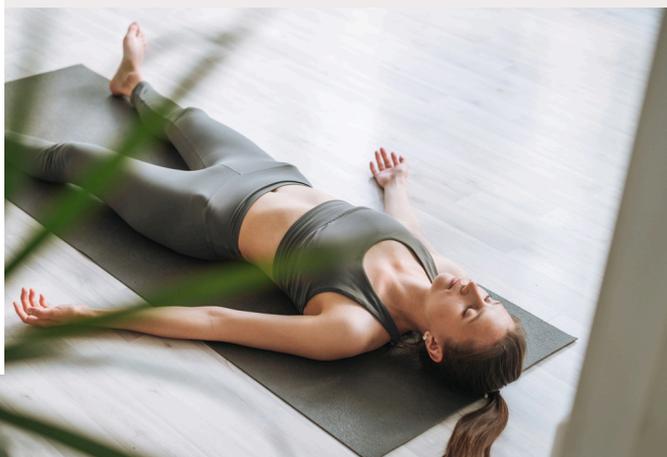
Ein Seminarhof mitten im Grünen, der reichlich Raum bietet, um sich abseits von Hektik & Trubel zurückzuziehen.

Das Haus Einkehr inkl. Seminarraum ist für unser Retreat reserviert, damit wir an diesem Wochenende in die jahrtausendealte Lehre der TCM eintauchen und unseren Verdauungstrakt mittels achtsamer Bewegung und Meditation in Balance bringen können.

Die regionalen Speisen werden täglich frisch zubereitet - spezielle Ernährungswünsche oder -bedürfnisse bitte vorab bekanntgeben!

**Mehr Einblicke und Infos findest du hier:**

<https://www.seminarhof-schleglberg.at/>



Stärke deine **Verdauungskraft** und lindere Beschwerden mit der Ernährung nach TCM, Mindful Movement und Meditation.



## Kosten & Anmeldung

**Seminarbeginn:** Freitag, 24.01.25 um 15 Uhr

**Seminarende:** Sonntag, 26.01.25 um 15 Uhr

**Kurspreis:** 245€

Melde dich **bis 14. Oktober 2024** an und zahle mit dem **Frühbucherrabatt von 15%** nur 208,25€.

**Unterkunft inkl. Vollpension:**

**im EZ/2 Nächte:** 210€

**im DZ/2 Nächte:** 182€

plus Kurtaxe von 2,40€/Tag

Die Anzahl der Einzelzimmer ist begrenzt!

Buchung einzelner Tage oder ohne ÜN möglich.

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

Aufgrund der Stornobedingungen des Hauses bitte **Anmeldungen bis spätestens 20.12.2024** per Mail an [office@enerqigeladen.com](mailto:office@enerqigeladen.com) oder über folgendem **QR-Code**:



SCAN  
ME!