

# M Ö R W A L D

RESTAURANT „SCHLOSS GRAFENEGG“



## GESUNDHEITS- & AKTIVTAGE

Mörwalds leichte Kost & luxuriöse Unterkünfte treffen auf Bettina Heiss um Sie am Weg zum gesunden Lebensstil zu begleiten. Bettina Heiss ist diplomierte Mentaltrainerin, zertifizierter „SMOVEY“ Coach & spezialisiert auf Fit- & Wohlfühl- Management. RESERVIERUNG ERFORDERLICH!

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin erhält zusätzlich ein Aloe Vera Reinigungsprogramm inklusive Shake Mix für insgesamt 9 Tage – Das Clean9 F.I.T. Konzept für ein dauerhaft erfolgreiches Gewichtsmanagement

### PROGRAMM Donnerstag

- Erstes SMOVEY Bewegungstraining in den Weinbergen  
mit dem Schwerpunkt „Rücken & Verspannungen“ & gezielten Entspannungsübungen  
für mehr Gleichgewicht mit Bettina Heiss
- Leichtes Menü in 3 Gängen

### PROGRAMM Freitag

- Zweites SMOVEY Bewegungstraining im Schlosspark Grafenegg  
mit dem Schwerpunkt „Training der Gehirnhälften“
- Erstes Mentaltraining  
„Gelassenheit, Energieaufbau & lernen, Stress loszulassen“ mit Bettina Heiss
- Erste Meditationseinheit mit Bettina Heiss  
Anschließend besteht die Möglichkeit zur Entspannung in der hauseigenen Sauna oder dem Dampfbad  
Aromabäder, Massagen & Wellnesspakete können zugebucht werden.
- Leichtes Menü in 3 Gängen  
Die Gerichte werden gemeinsam in der Küche mit kleiner Kochshow gekocht.

### PROGRAMM Samstag

- Drittes SMOVEY Bewegungstraining  
mit dem Schwerpunkt „Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems“
- Zweites Mentaltraining  
„Die Kraft der Gedanken“ mit Bettina Heiss
- Zweite Meditationseinheit  
„Mehr Freude & Gelassenheit“ mit Bettina Heiss
- Abreise

**TERMIN** 7 – 9. März 2019

**PREIS** pro TeilnehmerIn 495.00

inkl. zwei Nächtingungen im Einzel- oder Doppelzimmer ohne Frühstück, zweimal 3 Gänge Menü, drei Mal SMOVEY Bewegungstraining, zweimal Mentaltraining, zweimal Meditation, ein Reinigungsprogramm