



FOOD.BEAUTY

DURCH DIE REINIGUNG DER KÖRPERSÄFTE VON INNEN STRAHLEN

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 Botenstoffe 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.

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 erschaffen 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 Tumorthherapie“ 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.

