



FOOD.BRAIN

DIE RICHTIGE NAHRUNG HILFT DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE

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.

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“

Lerne all jene Nahrungsmittel, Heilpflanzen und Vitalpilze kennen, welche Dein 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“

Wie man das Gehirn mit einfachen Gewürzmischungen und Tees stärkt.

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 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.

