



## FOOD.RHYTHM

### DIE RICHTIGE NAHRUNG ALS RHYTHMUSGEBER DER INNEREN KRAFT

Verbinden Sie sich mit den Impulsen sonnengereifter Nahrung und tauchen Sie ein in das Konzept „Lass Nahrung die Quelle für Deine glückliche Persönlichkeit sein“. Lernen Sie das Immunsystem als Kraftort in Ihrem Inneren kennen und schöpfen Sie aus dem reichen Quell wärmender 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.

#### 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.RHYTHM.

Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

17.00 bis 17.45 Uhr

##### **Impulsvortrag | „Mein immunologisches Gedächtnis“**

Lernen Sie die Bausteine Ihrer Immunkraft kennen.

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

##### **Kräuterkunde „Herbstkräuter - Seelenbegleiter“**

Der Herbst verlangt nach Harmonie der Sinne, nach wärmenden, sanft entlastenden Ritualen und Kräutertees, gebrüht aus Almkräutern zum Schutz vor aufkeimender Kälte. Geführte Kräuterwanderung durch den Hanggarten

Treffpunkt: Reception | Etage -1

16.00 bis 18.00 Uhr

**Impulsvortrag | „Glücksboten“**

Impulsvortrag zur Selbsterkennung des persönlichen Ernährungstyps und praktische 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

**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 | „Wärmende Speisen – Darmglück“**

Den Darm mit einfachen Gewürzmischungen und Tees stärken

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 | „Erwärmender Herbst“**

Individuelles Kocherlebnis mit einfachen Herbstglücksbringern und Immunstärkern

Treffpunkt: Cooking.Lounge | Etage 0

16.00 bis 18.00 Uhr

**Aktivierung des Vagusnerves zur Stärkung des Immunsystems**

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.Rhythm“**

Individuelles Kocherlebnis für einfache Entspannungsdrinks und Schlafhelfer

Treffpunkt: Cooking.Lounge | Etage 0

16.30 bis 18.00 Uhr

### **Yin-Yoga für ein harmonisches Immunsystem**

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.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 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.

