



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.

