

# Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Einzelperson  Ehepaar

1. Termin  2. Termin

Allergien/Unverträglichkeiten:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## WICHTIG!

Anmeldung bitte per E-Mail oder Whatsapp, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist, zählt das Eingangsdatum. Seminargebühr ist fällig nach Bestätigung.

## Informationen

Preis Einzelperson € 490,00

Preis Ehepaar (2) € 850,00

Im Seminar inklusive:

- Vollpension (Essen und Getränke)
- Übernachtung in einer Ferienwohnung im Praxishaus (Badnutzung gemeinsam, getrennte Schlafzimmer)
- Handout (Zusammenfassung der Seminarinhalte, Rezepte und Anleitungen)

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

©Bernd,Felix



**Naturheilpraxis  
Edith Ottlinger**

## Seminar

# “Raus aus dem Stress“

Anleitungen für den Alltag

**1. Termin**

03.12.2021-05.12.2021

**2. Termin**

28.01.2022-30.01.2022

Unterm Bild 27  
87544 Blaichach  
Tel: +49 152 57391189

E-Mail: [Info@Naturheilpraxis-Ottlinger.de](mailto:Info@Naturheilpraxis-Ottlinger.de)

## Freitag

ab 15:00 Uhr- Anreise  
17:00 Uhr- Seminarbeginn:  
Begrüßung, Kennenlernen, Seminarablauf  
18:30 Uhr- gemeinsames Abendessen  
20:00 Uhr- Vortrag: Magnesium  
„Das Entspannungsmineral“



## Samstag

08:00 Uhr- Frühstück  
09:00 Uhr- Sympathikus und  
Parasympathikus  
10:00 Uhr- Pause  
10:20 Uhr- Einflussfaktoren der  
Ernährung auf Stresssymptomatiken  
12:00 Uhr- Gemeinsame Zubereitung des  
Mittagessens unter Berücksichtigung der  
optimalen Nährstoffzusammensetzung  
14:30 Uhr- Pause  
15:00 Uhr- Waldbaden  
17:00 Uhr- Vorteile Soletherapie  
18:00 Uhr- Gemeinsames Backen im Holz-  
backofen von Pizza und Brot  
20:00 Uhr- Gemütlicher Abend und  
Diskussionsrunde

## Sonntag

08:00 Uhr- Frühstück  
09:00 Uhr- Achtsamkeitsbasierte Stress-  
reduktion und Meditation  
11:00 Uhr- Nahrungsergänzung zur optimalen  
Grundversorgung + Immunsystem-  
stärkung  
12:00 Uhr- Gemeinsames Mittagessen  
13:00 Uhr- Feedback und Fragerunde  
14:00 Uhr- Seminarende - Abreise

