

ANMELDUNG

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Einzelperson ☐ Ehepaar ☐

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

Naturheilpraxis

Edith Ottlinger
Adolph-Probst-Str. 4
87509 Immenstadt

0152 / 573 911 89

08323 / 9686983

www.naturheilpraxis-ottlinger.de

info@naturheilpraxis-ottlinger.de



SEMINAR - **RAUS AUS DEM STRESS**

- ANLEITUNGEN FÜR DEN ALLTAG

TERMIN

25.11. - 27.11.2022

Freitag

ABLAUF

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

ABLAUF

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 Mit-
tagessens unter Berücksichtigung der optimalen
Nährstoffzusammensetzung

14:30 Uhr: Pause

15:00 Uhr: Waldbaden

17:00 Uhr: Vorteile Soletherapie

18:00 Uhr: Gemeinsames Backen im Holzbackofen
von Pizza und Brot

20:00 Uhr: Gemütlicher Abend und Diskussions-
runde

Sonntag

ABLAUF

08:00 Uhr: Frühstück

09:00 Uhr: Achtsamkeitsbasierte Stress-
reduktion und Meditation

11:00 Uhr: Nahrungsergänzung zur optimalen
Grundversorgung + Immunsystemstärkung

12:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

13:00 Uhr: Feedback und Fragerunde

14:00 Uhr: Seminarende - Abreise

