

Ernährungs-Vital-Workshop im »KRANZBACH«

Termine jeweils von Freitag – Sonntag

19. März 2010 - 21. März 2010

11. Juni 2010 - 13. Juni 2010

Seminarinhalte:

In diesem Workshop erhalten Sie keine gut gemeinten Allerweltsformeln, die man überall nachlesen kann, sondern hoch differenzierte Einblicke in Ihr körpereigenes Energiesystem. Sie werden begreifen, wie Ihr Körper Energie produziert, Gefühle generiert und warum Ihr Körper automatisch körperliches und emotionales Wohlfühl erzeugt, wenn Sie ihm die für ihn geeignete Ernährung und Bewegung geben.

Zudem erhalten Sie klare und einfache Anleitungen, wie genau Sie Ihren besten Freund, d.h. Ihren eigenen Körper, Tag für Tag in Topform bringen. Er wird es Ihnen mit deutlich mehr Vitalität, Energie und einer enormen Leistungsfähigkeit danken.

Hier nur einige Themen:

Brain Food:

Aktivierung wertvoller Glückshormone durch Ernährung

Gehirnaktive Eiweißrezepte zur Stimulation körpereigener Glückshormone (Neurotransmitter)

Intelligente Zwischenmahlzeiten:

Kulinarische Muntermacher für zwischendurch

Ölwechsel für den Körper: gesund, vital und schön mit naturbelassenen Spezialölen kontra Killerfette aus dem Supermarkt.

Fit oder Fett? - vom Sinn oder Unsinn aller Diäten

Das Leid mit den Light – Produkten

Kein Verzicht auf Süßigkeiten! Genuss ohne Reue!

Gesunde Köstlichkeiten, die Sie fit und munter machen.

Ernährungsvorschläge für Extremsituationen: Stress/Schlafmangel/Erschöpfung

Das Beste aus der 5 – Elemente – Küche (Asien):

Power-Drinks: Frucht-Eiweißshakes mit Spezialzusätzen

40 Intelligente Frühstücksvorschläge: schnell, wirksam und einfach

Leitfaden: auswärts essen gehen, intelligente kulinarische Auswahl nach Bedarf

Süßstoff: ein bewährtes „Masthilfsmittel“

Mehr wissen – weniger leiden: Fehler, die sich im Alltag einschleichen

Krankmachende Nahrungsmittel: erkennen und kulinarisch ersetzen

So steuern Sie selbst Ihren Säuren-Basen-Haushalt

Sie können alles essen, wenn Sie wissen, wie Sie die schlecht verträglichen Nahrungsmittel bekömmlicher machen: gezielte Anleitung (...)

Intelligent Essen, leicht gemacht:

Umfassende Rezepte für zuhause (leicht und einfach), Hand Out mit speziellen Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, ca. 250 ausgewählte Rezepte für die schnelle und kulinarische Küche (alltagserprobt!).

Der Kurs bietet konkrete Antworten auf folgende Fragen des Lebens:

1. Wie löse ich meine Verdauungsprobleme, Allergien, Lustlosigkeit, mangelnde Stressresistenz, Rücken,- und Gelenkprobleme, Haarausfall, schlaffes Bindegewebe und vorzeitige Alterung
2. Wie Sorge ich für eine optimale Verdauung und vermeide Müdigkeit nach dem Essen?
3. Wie kann ich meine Lieblingsgerichte und Ernährungsgewohnheiten modifizieren, sodass ich diese nicht radikal verändern muss?
4. Wie erreiche ich meine Traumfigur und eine deutliche Steigerung meiner körperlichen und geistigen Vitalität?
5. Wie steigere ich meinen Hormonhaushalt?

Nachweis Ihres sicheren Erfolgs:

Mit einem Blutbild (vor und nach der Ernährungsoptimierung) sehen Sie schwarz auf weiß, wie sich Ihr Stoffwechsel verbessert.

Seminarablauf:

Freitags

- Ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers
Ankommen und Entspannen, Teilnahme am abwechslungsreichen
Aktivprogramm
- 18.30 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an
der Hotelbar
- 19.00 Uhr **Ernährungs-Vital-Workshop: „Intelligent essen – für Leib und Seele“**
Einführung – Statements – Überblick (Inhalte siehe Beiblatt!)
- 20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen, nach Wahl auch »Intelligent Food«
mit Seminarleiter & Heilpraktiker Christian Müller

Samstags

- Ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- 10.00 Uhr **Ernährungs-Vital-Workshop: „Intelligent essen – für Leib und Seele“**
(Inhalte: siehe Beiblatt!)
Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage
- ab 12:00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Behandlungen im »Spa in der Natur«,
Entspannen
- 16.00 Uhr **Ernährungs-Vital-Workshop: „Intelligent essen – für Leib und Seele“**
(Inhalte: siehe Beiblatt!)
Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage
- Anschl. Zeit für sich selbst – Sauna, Schwimmen, Behandlungen im »Spa in der Natur«, Ausruhen
- 20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen, nach Wahl auch »Intelligent Food«
mit Seminarleiter & Heilpraktiker Christian Müller
- 21:30 Uhr Kamingespräch nach Bedarf

Sonntags

| | |
|--------------|---|
| Ab 07.00 Uhr | Genießer-Frühstücksbuffet |
| 10.00 Uhr | Ernährungs-Vital-Workshop: „Intelligent essen – für Leib und Seele“ (Inhalte: siehe Beiblatt!) Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage |
| 11:00 Uhr | Kurze Pause zur Zimmerfreigabe und Check out an der Rezeption. |
| 11:30 Uhr | Ernährungs-Vital-Workshop: „Intelligent essen – für Leib und Seele“ (Inhalte: siehe Beiblatt!) Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage |
| 13.00 Uhr | „Schnupper-Kochkurs – Intelligent Food“ Treffpunkt in der Schauküche im Restaurant |
| anschl. | Gemeinsames Verkosten der gekochten Köstlichkeiten, abschl. ca. 16.00 Uhr Abreise |

**All diese Leistungen, 2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag
mit der erweiterten Kranzbach-Superior-Halbpension,
allen weiteren Kranzbach-Verwöhnleistungen sowie
die individuelle Betreuung durch unseren Heilpraktiker Christian Müller,
Vorträge, Trainingseinheiten, Kamingespräche rund um Intelligentes Essen,
Hand outs und Rezeptvorschläge für zu Hause uvm.**

zum TOP-Preis

von € 494,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

von € 514,-- pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«.

von € 534,-- pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House«

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 8000** oder per Email **info@daskranzbach.de**.
Wir freuen uns auf Sie!

Unser Wohlfühl-Tipp:

Verlängerungsnacht von Sonntag bis Montag zum einmaligen Sonderpreis ab € 119,-- pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«.