

Willst du dich wieder einmal richtig spüren? Nur Zeit für dich und deine Bedürfnisse haben?

Dann komm zur **Lebenskraftwoche** am idyllischen **Kürnberg**.
Es erwartet dich ein Wohlfühlprogramm der besonderen Art!



Kurse, Workshops und Vorträge:

- Yoga
- Holistic Pulsing
- Workshop Spiegelgesetz-Methode nach Christa Kössner®
- Kochworkshops mit „LieblingsESSEN“
- Verwendung von ätherischen Ölen von Young Living
- Wellness für die Füße
- Duft- Klangmeditation

Einzel Sitzungen und Behandlungen:

- Holistic Pulsing
- Nadi Muskeltherapie
- Natural Oil Balance
- Spiegelgesetz-Coaching nach Christa Kössner®
- Diätologische Ernährungsberatung
- Radionische Austestung von Young-Living Produkten
- BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung)

Das Programm kannst du dir individuell zusammenstellen, ganz nach deinen Vorlieben und Interessen.



Gerlinde Lirscher

Yoga
Nadi Muskel Therapie
Klangmeditation
info@fitness-lirscher.at



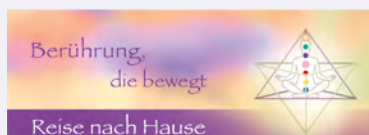
Marlene Burgholzer

Kochworkshops mit „LieblingsESSEN“
Diätologische Ernährungsberatung
Genuss- und Intuitionstraining
marlene@lieblings-essen.at



Sonja Kronsteiner

Holistic Pulsing
Natural Oil Balance
Beratung Spiegelgesetz-Methode
sonja.kronsteiner@gmx.at



Margit Seirlehner

Vorträge über ätherische Öle
Wellness für die Füße
Radionische Austestung
margit.seirlehner@kt-net.at



Infos & Anmeldung

bei den **Seminarleitern** oder unter:

0680 122 80 20

info@fitness-lirscher.at

www.fitness-lirscher.at



LEBENS KRAFT woche



10. bis 13. Juli 2019
dorfHAUS Kürnberg
www.fitness-lirscher.at

Workshopangebot

Unsere Paketpreise findest du in der beigefügten Preisliste.
Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Yoga – liebe das Leben

mit Yogalehrerin Gerlinde Lirscher

Kümmere Dich um Dich selbst und starte mit Yoga in den Tag. So kannst du deine Lebenskraft intensivieren, deine Achtsamkeit erhöhen und deine Selbstliebe stärken.

In dieser Einheit verstärken die Klänge der Klangschalen und ätherische Öle die Wirkung der Yogaübungen. Du hast die Gelegenheit ganz bei dir sein und dich intensiv zu erleben. Für den Kurs sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

10. - 13. Juli // jeweils 6.30 – 8.00 Uhr

Brunch mit Herz – der Kochworkshop für Genießer

mit Diätologin Marlene Burgholzer

Ein köstlicher Brunch nach dem Yoga klingt toll, oder?

Gemeinsam schnipseln, köcheln und rühren wir uns einen genussvollen, vegetarischen Brunch. Gerne bekommst du eine Rezeptmappe mit allen Infos, zum Nachkochen für dich und deine Lieben. Das Thema Achtsamkeit wird uns beim Kochen und Essen begleiten – lasse dich auf deine Sinne ein und erlebe wie viel Freude und Energie gesundes Essen bringen kann. Du bist herzlich eingeladen dir Inspirationen zu holen, zu kochen und zu genießen.

10. - 13. Juli // jeweils 8.15 – 11.00 Uhr

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten schreib mir bitte vorab auf marlene@lieblings-essen.at

Brunch mit Herz – nur genießen

mit Diätologin Marlene Burgholzer

Du möchtest nur beim Brunch dabei sein? Auch das ist möglich!

Genieße einen liebevoll zubereiteten, vegetarischen Brunch mit wundervoller Aussicht.

Erfahre etwas zum Thema „achtsam essen“ und erlebe wie gesundes Essen einen energiegeladenen Start in den Tag bereitet.

10. - 13. Juli // jeweils 9.45 – 11.00 Uhr

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten schreib mir bitte vorab auf marlene@lieblings-essen.at

Holistic Pulsing – Bewegung die dein Herz berührt

mit Holistic-Pulstic Master Sonja Kronsteiner

Bei diesem Workshop spürst und lernst du wie sanfte, gezielte Impulse und Berührungen deinen Körper in Schwingung versetzen und du in einen tiefen Entspannungszustand getragen wirst. So gelingt es Blockaden zu lösen und Stress abfallen zu lassen.

Das Ziel von Holistic Pulsing ist, das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen, um Wohlbefinden, Harmonie und Freude in dein Leben einzuladen.

10. Juli // 11.15 – 15.45 Uhr

Duftreise ins Herz

mit Aromatologin Margit Seirlehner

Lass dich entführen, auf eine duftende Reise!

Düfte sind mächtig, sie klopfen sanft an die Tür zu unserer Seele – sie wecken unsere Erinnerungen – beflügeln unsere Phantasie – und wirken unbewusst auf unser Fühlen und Handeln.

Dieser Workshop kombiniert Jahrtausende altes Wissen über die Wirkung von ätherischen Ölen auf Körper, Geist und Seele mit einer (ent)spannenden Duftreise ins Reich deiner Sinne und Gefühle.

Lass uns die Sprache der Düfte gemeinsam entdecken, und unser Herz für die Seele der Pflanzen öffnen.

11. Juli // 11.15 – 13.45 Uhr

Spiegelgesetz-Methode nach Christa Kössner®

mit Spiegelgesetz Coach Sonja Kronsteiner

Was denkst du über dich und dein Leben? Du möchtest etwas verändern, weißt aber nicht wie?

Durch die Spiegelgesetz-Methode nach Christa Kössner® und Übungen aus „Kurs in Wundern“ erfährst du, wie du negative und unbewusste Denkmuster erkennen und verändern kannst. Dieser Workshop zeigt dir den Weg von deinem Kopf in dein Herz.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ (Albert Schweitzer)

12. Juli // 11.15 – 15.45 Uhr

Wellness für die Füße

mit Aromatologin Margit Seirlehner

Diese einfache und zugleich wirkungsvolle Anwendung werden deine Füße lieben!

Durch Auftragen von ätherischen Ölen auf die Fußreflexzonen und anschließendes sanftes Halten bestimmter Punkte kommt der Körper in eine tiefe Entspannung und man spürt die natürliche Kraft der Öle in jeder Zelle.

Lerne wie du durch die Auswahl der Öle und der Punkte gezielt dein Immunsystem, deine Organe, die Lymphe, deine Wirbelsäule und auch deine Emotionen etc. unterstützen kannst.

Workshop in 2er Gruppen – jeder Teilnehmer erhält und gibt eine Anwendung.

13. Juli // 11.15 – 15.45 Uhr

