



Sommerkurse 2013

Im Rahmen meiner "Sommerakademie" möchte ich neben meiner Tätigkeit als Fasten- und Gesundheitstrainerin bewußten Menschen ein ergänzendes Programm für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Wohlbefinden und Selfness bieten.

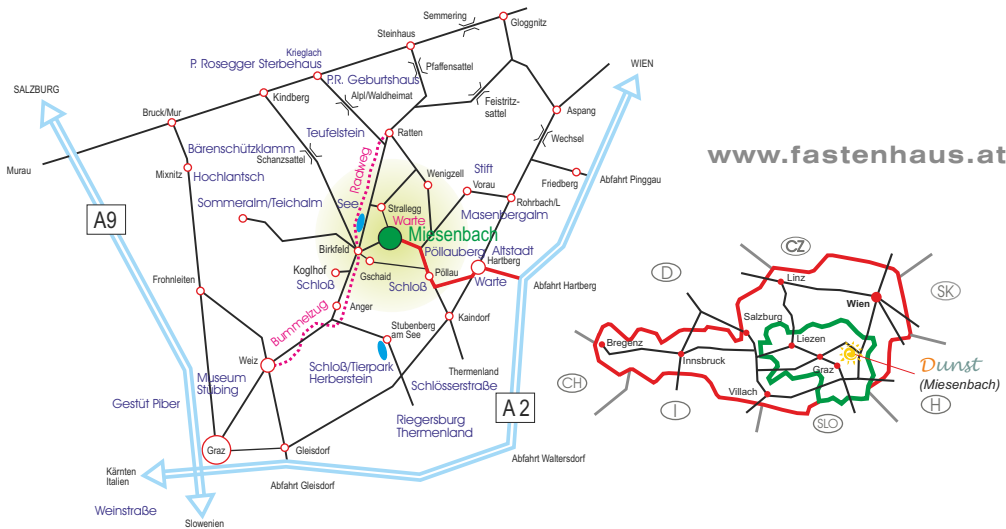
Dazu habe ich ein hervorragendes Team aus Therapeuten, Lehrern und Trainern ausgewählt,

welche ich in diesem Folder mit ihren Programmen vorstellen möchte. Kulinarisch verwöhnen wir Sie mit vegetarischer BIO-Vollwertküche nach Dr. Bruker.

Auf eine Begegnung mit IHNEN bei der Sommerakademie 2012 freut sich im Namen des gesamten Teams

Ihre *Roswitha Dunst*

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin,
Nordic Walking Instruktor



A - 8190 Miesenbach, Bergviertel 64; Tel.: +43/(0)3174 / 8368, Fax: +43/(0)3174/8368-16
Mail: fastenhaus@aon.at www.fastenhaus.at



FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLAND

www.fastenhaus.at



Sommerakademie 2013

**Kurse für
Gesundheit, Wohlbefinden
und Selfness**



A - 8190 Miesenbach, Bergviertel 64; Tel.: +43/(0)3174 / 8368, Fax: +43/(0)3174/8368-16
Mail: fastenhaus@aon.at www.fastenhaus.at

Ein Haus am Berg.

Eine Ruhe-Oase auf dem Heiligen Berg "Wildwiesen". Weit weg von der Hektik, dem Lärm und dem Stress unserer Zeit.

Behagliche Zimmer, komfortable Apartments und ein bunter Garten mit duftenden bunten Blumen, Schmetterlingen und einem fröhlichen Vogelkonzert lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Die Region Joglland-Waldheimat, einst als das "vergessene Land!" bezeichnet, bietet dem Besucher heute, wie kaum eine andere

Region, Natürlichkeit und Unverfälschtheit in vielen Bereichen.

Der ideale Ort um sich im Rahmen eines der angebotenen Seminare auf sich selbst zu besinnen.

BIO - Vollwert Haus



Anmeldungen:
bei den Seminarleitern
oder unter
fastenhaus@aon.at
Tel: 03174 / 8368

Vollwertküche

Während Ihres Seminaaraufenthaltes verwöhnen wir Sie mit vegetarischen Köstlichkeiten in BIO Qualität. Wir verwenden weitgehendst Produkte aus der Region, meist direkt vom Bauern.

Sie bieten nicht nur eine besondere Gaumenfreude sondern haben auch einen hohen gesundheitlichen Wert.

Unterkunft auf Basis VP:
im EZ 48,0/Tag/P
im DZ 43,0/Tag/P
HP 5,0 Abzug

Akademie

Akademios (auch Hekademos, altgr. Ἀκάδημος bzw. Ἐκάδημος) war ein athenischer Held. Er rettete – so berichtet Plutarch in seiner Theseus-Biografie – die Stadt vor der Zerstörung durch Helenas Zwillingbrüder Kastor und Polydeukes. Der 50-jährige verwitwete Theseus hatte die 12-jährige Schönheit entführt und versteckt. Die Brüder drohten Athen zu zerstören. Akademos kannte das Versteck und verriet es den Brüdern. So kam es, dass man ihn als Retter Athens, als Schutz- und Schirmherr verehrte. Man widmete ihm einen heiligen Hain vor den Toren Athens, im Nordwesten der Stadt. Dort soll er gemäß der Sage begraben sein.

Diesen Olivenhain kaufte Platon um 388 v. Chr. und machte ihn zum ersten „Philosophischen Garten“, um ein Diskussionsforum für seine vielen Schüler zu haben. Etwas später errichtete er dort eine Schule, die – dem Namen des Haines entsprechend – die „Akademische Schule“ und später Akademie genannt wurde.

Als Sommerakademie werden Bildungsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen und für unterschiedliche Zielgruppen bezeichnet. Sie dienen der beruflichen und privaten Fort- und Weiterbildung.

Reservierungsbedingungen:

Anreise: - die Zimmer stehen 2 Std. vor Seminarbeginn zur Verfügung.

Abreise: - die Zimmer sind 1 Std. nach Seminarende zu räumen.

Anzahlung: - bei Buchung sind 30% der Gesamtkosten (Kurs+Zimmer) innerhalb von 14 Tagen anzuzahlen.

Hunde: - nur nach vorheriger Absprache erlaubt.

Bezahlung: - Barzahlung keine Karten möglich.

Stornierung: - von der Anzahlung wird im Falle einer Stornierung bis 1 Monat vorher 80% rückerstattet.

Bei Stornierung innerhalb des Monats wird die Anzahlung nicht rückerstattet, es sei denn es wird ein Ersatzteilnehmer genannt.

Es gelten die Bedingungen des Österreichischen Hotelreglements. Gerichtsstand ist ausschließlich Weiz.

Das Joglland



eine Region voller Kraft und Stille



1

Wohlfühltag mit

Monika Pomberger; Reiki - Meisterin;
Tel.: 0650/5832873

8661 Wartberg, Mürzweg 2

Termin: Di 18. (17:00) - **So 23.** (13:30) **Juni**
Seminarpreis: 105,0

Monika Pomberger (Reiki-Meisterin) lädt zu ein, zu einer ganzheitlichen Wohlfühlwoche.

Ablauf:

- 8:00 Morgengymnastik
- 9:00 gemeinsames Frühstück
- 10:30 Nordic Walking, Wandern
- (bei Schlechtwetter; Schwimmen, Aquagymnastik)
- 17:00 gemeinsames Abendessen
- 18:30 Reiki Behandlungen, Tanzen
- Vegetarische BIO Vollwertküche.

Möglichkeit für Massage, Kosmetik, Fußpflege



2

Yoga und Wandern

Margit Elkholi; Yoga Lehrerin;

Tel.: 0699/1193 2661 www.yogaundco.at

Yoga und geführte Wanderungen durchs Joglland.

Termin: Do (17:00) **27.** - **So** (10:00) **30. Juni**

Seminarpreis: 180,0

Donnerstag; Anreise bis spätestens ca. 17:00, Begrüßung - Yogastunde

Freitag und Samstag;

mit Yoga am Morgen starten wir in den Tag

- gemeinsames Frühstück
- geführte Wanderungen durchs Joglland
- gemeinsames Mittagessen (im Haus oder Lunchpaket)
- eine Yogaeinheit am späten Nachmittag
- gemeinsames Abendessen und gemütliches

Zusammensitzen

Sonntag; Frühstück, Rückblick, Verabschiedung

Zu den Wanderungen werden benötigt; gutes Schuhwerk, Regenschutz, Rucksack, GUTE LAUNE. Sämtliche Wanderungen sind auch für "untrainierte" Wanderer gut geeignet.



3

Besser essen, besser leben

Robert Dunst; Tel.: 03174 / 8368

Dipl. Ernährungstrainer

Termin: Do (17:00) **4. Juli** - **So** (15:00) **7. Juli**

Seminarpreis: 180,0 (*Ehepaare: zweite Person zahlt die Hälfte*)

Vieles zum Thema "eure Lebensmittel sind eure Heilmittel"

Seminarinhalte werden sein:

- verschiedene Ernährungslehren im Überblick
- Säuren und Basen, - das Thema unserer Zeit
- warum keine Fertiggerichte
- das gesunde Frühstück
- Gemüse und Getreide als Hauptmahlzeit
- Brotbacken leicht gemacht
- Aufstriche und Salate einmal anders
- gesunder Appetit durch gesunde Bewegung

Mitzubringen ist GUTE LAUNE, die Bereitschaft Neues kennen zu lernen und vielleicht schon Bekanntes wieder aufzufrischen. Weiters Wanderschuhe, Rucksack/Regenschutz.



4

Gesundheitsseminar mit

Prof. Mag. **Baldur Preiml**

Infos und Anmeldungen Frau Rosa Jüttner 0664/22 47 203

rosa.juettner@kabsi.at

Termin: Do (17:00) **11.** - **So** (13:30) **14. Juli**

Seminarpreis: 200,0

Wandern, radfahren und entspannen mit Prof. Baldur Preiml

Kursinhalte:

- Mildes Herz- und Kreislauftraining
- Dehnungs- und Kräftigungsprogramm
- Schulung des Körperbewusstseins
- Aktive Wanderungen mit gezielter Gymnastik
- Radwanderung mit dem Mountainbike
- Wirbelsäulenpflege
- Grundsätze sinnvoller Lebensführung
- Konzentrations- und Entspannungsübungen
- Naturmeditation
- Intensive Atemerfahrung