



Seminareinladung Gesund und vital durch den Winter

12.12.2012; Gastagwirt, Eugendorf

Grundidee

Winter: das bedeutet kürzere Tage, sinkende Temperaturen, weniger Licht, Wärme, Sonne - und oftmals auch weniger Lebensfreude. Wer sich vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit schützen möchte, braucht ein gestärktes und intaktes Immunsystem. Eine vitaminreiche, gesunde Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Doch man kann noch mehr tun, um seine Abwehrkräfte zu stärken.

Um für den Winter gerüstet zu sein, bieten Kneippanwendungen eine wirkungsvolle Möglichkeit um den Körper „abzuhärten“.

Der Körper braucht Tageslicht, um die Glückshormone Serotonin und Noradrenalin auszuschütten. Sport unter freiem Himmel wirkt daher nicht nur anregend auf Kreislauf und Fettverbrennung, sondern auch auf die Ausschüttung von körpereigenen Glücksstoffen. Selbst bei dichter Wolkendecke reicht die Intensität der Helligkeit, um das vegetative Nervensystem zu aktivieren und die Stimmung zu heben.

Auch einfach „Zeit für sich“ zu nehmen und sich in dieser ruhigen Zeit des Jahres auf sich zu besinnen tut Körper, Geist und Seele gut.

An diesem Impulstag wollen wir aktiv die kalte Jahreszeit für unsere Gesundheit nützen, mal miteinander einiges ausprobieren....



Seminarinhalte

- Tipps & Tricks für die Übergangszeit
- Bewegung an der frischen Luft
- Entspannungstraining für mehr Energie
- Kneippanwendungen für zuhause
- Muskel-/Kräftigungstraining für Piste und Büro
- **vitality special „Winterfit durch gesunde Ernährung“**
Anna Hasler – leitende Diätologin am med. Zentrum Bad Vigaun

Organisatorisches

Seminarhotel
Gastagwirt/Eugendorf

Seminarzeiten: 9:00 – 17:00 Uhr

Bitte mitzubringen

- Bequeme Freizeitkleidung
- Sportsachen für indoor/outdoor → wetterfest
- wenn vorhanden: Walkingstöcke, Pulsuhr
- Handtuch für Kneippanwendungen

impulse Trainerteam

Christian Gasperl
Egon Feike



Wir freuen uns schon auf einen
gemeinsamen Tag!