



„Deine Portion Lebensgefühl“

26.-28.5.2023 in Artstetten, NÖ



Freitag, 26.5.2023:

bis 17.00

Anreise, Quartierbezug

18.00 – 20.00

Treffpunkt in der Praxis „Natürlich Beate“, Schloßstraße 1/1
Begrüßung, kennenlernen, Intention für dieses Wochenende

zum Abendessen gibt's selbstgemachte Snacks und Brote

Vortrag: „Love what you eat“ - allgemeine Infos zu gesunder Ernährung

Samstag, 27.5.2023:

08.30 – 12.00

Wissenswertes über den Wald und dessen Wirkung auf den Menschen,
bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen im Wald

12.00 – 15.00

gemeinsames Kochen und Verspeisen der zubereiteten Köstlichkeiten

15.00 – 16.00

Pause zur freien Gestaltung – abgestimmt auf deine Bedürfnisse ;)

16.00 – 18.00

Lebensmittelcoaching, Vorteile der Verwendung von
regionalen Produkten, Besichtigung des örtlichen Dorfladens

18.00 – 19.00

Abendessen des selbstzubereiteten Essens

19.00 – 20.30

Abendentspannung mit Meditation und Tanz

Sonntag, 28.5.2023:

09.00 – 10.00

gemeinsames Kreieren von Müslikekse

10.00 – 12.00

Übungen zum Entspannen und Selbstreflexion im Wald,
Selfcare - Ideen für deinen Alltag zuhause

12.00 – 13.00

Abschlussrunde mit Feedback, einige Müslikekse darfst du dir mitnehmen

→ Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind unbedingt erforderlich!

Deine Investition: € 290,- inkl. Essen

- ☺ leckerer Willkommensdrink
- ☺ supergesunde Snacks zum Verkosten
- ☺ schmackhaftes, selbstgemachtes Essen aus der Region
- ☺ Rezeptideen zum Nachkochen für zu Hause
- ☺ regionale Schmankerl aus dem Dorfladen mitnehmen
- ☺ viele wunderbare Erlebnisse in der Natur zum Abschalten und Kraft tanken
- ☺ dein persönliches Kraftsymbol mit nach Hause nehmen

Bist du neugierig geworden? Dann melde dich gleich bei Doris unter www.lovewhatyoueat.at/termine an!

Wir freuen uns auf dich!



Beate Birringer-Zauner & Doris Stadler

Übernachtungsmöglichkeit direkt im Ort:

Schlossgasthof Artstetten, www.schlossgasthof.at

Kommt zu zweit, dann gibt es 20% Ermäßigung auf die Übernachtung im Doppelzimmer!

Bei Buchung bitte das Kennwort „Lebensgefühl“ bekanntgeben!

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten am Bauernhof (ca. 10 Autominuten entfernt)

in Aichau: www.willis-bauernhof.at oder www.mayerhof.at



Wer am Sonntag nach dem Workshop noch Zeit und Interesse hat, kann am Nachmittag die Möglichkeit nutzen unser wunderschönes Schloss Artstetten zu besichtigen.

Die letzte Ruhestätte von Erzherzog Franz Ferdinand.

www.schloss-artstetten.at