

Schassbergers Wohlfühler: Wellbeing Experten ^{1/11}



Schassberger Ebnisee

Zusätzlich zu unserem Kosmetik- und Massage Angebot freuen wir uns, Ihnen folgende „Wohlfühler“ (= unsere Wellbeing Experten) empfehlen zu können – frühzeitige Buchung über die Hotel Rezeption ist empfehlenswert.

KOCHEN MIT ERNST KARL SCHASSBERGR: ZEIT FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Küchenpraxis in Schassbergers Hotelküche (ab 4 Übernachtungen buchbar)

Nicht nur Kochfans, sondern auch frisch gebackene Hausfrauen und Hausmänner können bei uns Fachwissen aufbauen und erweitern. Während der Küchenpraxis kochen Sie täglich „live“ in der Restaurantküche mit.

Bei Einzelteilnahme € 450. Bei Teilnahme von 2-3 Personen € 350 p. P.
(inkl. Mitkochen in der Küche und zwar jeweils Mittwoch bis Samstag, Küchenpraxisprogramm, Küchenschürze, Mineralwasser in der Küche. Zuzüglich Übernachtung und Verpflegung).

Tageskochkurs mit Ernst Karl Schassberger

Die regulären Termine mit Preisen ersehen Sie in der Eventzeitung.
Möchten Sie einen eigen Kurs mit Freunden oder für Geschäftspartner buchen, so ist dies ab 8 Personen auf Anfrage möglich.

SCHLEMMEN & ABNEHMEN: ZEIT FÜR LEIB & SEELE

Ursula Reif ist ausgebildete Gesundheits-, Ernährungs- und Wellnessberaterin und bietet in Einzelsitzungen oder kleinen Gruppen bis zu 4 Personen ein ausgewähltes Programm an.
Tel.: 07191-899981, mobil. 0152-22322059, Email info@o-reif.de

Ernährungsberatung nach Michel Montignac

Unsere zertifizierte Montignac Gesundheitsberaterin beschäftigt sich täglich mit optimaler Ernährung. Basierend auf Ihrem Lebensstil (z. B. Tagesrhythmus, Kochmöglichkeiten, sportliche Aktivitäten, ...) erhalten Sie bei der Montignac Ernährungsberatung Basiswissen und Ratschläge für die Umsetzung zuhause.
Wer eine ganze Woche Montignac „Schlemmen und Abnehmen“ bucht, wird während der ganzen Woche von der Beraterin persönlich betreut.
Bitte faxen Sie uns bitte vorab den Montignac Fragebogen auf www.schassberger.de
Einzelberatung im Hotel Schassberger € 45 (ca. 60 Minuten) – als Montignac Wochengast inklusive.

Mit Freude und Schwung zu mehr Gesundheit und Lebensqualität – ein Ziel, das auch Sie erreichen können!

In einem vertraulichen Gespräch berate ich Sie zu Ihrer Gesunderhaltung und –förderung im Bereich Prävention.

Die Basis meiner Beraterangebote ist die Kneipp-Lehre, gestützt auf den Grundelementen

Wasser – Kneipp-Anwendungen für Eigentherapie

Ernährung – Protokoll, Ernährungsanalyse und –umstellung, Wochenkostplan, auf Wunsch Abschlussgespräch/Vorschläge für Zuhause; Mineralsalze nach Dr. Schüssler

Heilpflanzen – Portrait, Rezepturen, Anwendung/Prävention und Küche

Bewegung – Ihrem Typ und Tagesablauf entsprechend

Innere Balance – Selbstentspannungsmethode IAT, Bachblütenberatung

Die einzelnen Beraterelemente können auch, mit Ausnahme der IAT Methode, kombiniert werden.

Preis: Einzelperson 55 Euro pro angefangene Stunde, Gruppenpreis auf Anfrage.

**The Secret – kommen Sie zur Ruhe und ordnen Sie Ihre Gedanken
ZEIT ZUM DURCHATMEN UND FÜR ENTWICKLUNG**

**Eva-Maria Gremmelspacher ist ausgebildete Heilpraktikerin und sozialpädagogische Familienhelferin
und bietet in Einzeltherapie ein ausgewähltes Programm an.
Tel. 07181-83708 (Plüderhausen)**

Bringen Sie Ihren Rucksack mit all Ihren kleinen und größeren Problemen mit. Gemeinsam mit Frau Gremmelspacher leeren Sie diesen, versenken die Probleme im See – und füllen dann den Rucksack für zu Hause mit der Leichtigkeit des Seins – das heißt Sie kehren mit neuer Lebensfreude und Motivation zurück. Ziehen Sie sich zu Ihrem Termin warm und kuschelig bequem an. Gerne auch Wollsocken mitbringen.

Mental Training Euro 110 (ca 90 Minuten)

Die Kraft der Gedanken positiv nutzen und somit eine Aktivierung der natürlichen Lebensenergien und des körperlichen und seelischen Gleichgewichts erreichen.

Hand-Reflex-Zonen Massage und Touch for Health Beratung Euro 80 (ca. 60 Minuten)

Heilen durch Berühren - eine Methode zur Aktivierung der natürlichen Lebensenergien und des körperlichen und seelischen Gleichgewichts

**Susanne Meier ist ausgebildete Mentaltrainerin,
ausgebildet in Klangschalenmassage und Klangheilung –
gerne bietet sie Einzelbehandlungen oder Gruppenseminare für Sie im Hotel an.
Tel. 07184-293826 (Ebni). www.klangoase-himmelunderde.de**

Klangschalen wurden schon vor Jahrhunderten in vielen Kulturen für Meditation, Selbstfindung und Gesunderhaltung eingesetzt. Ihren Weg nach Europa fanden sie vor ca. 20 bis 30 Jahren.

Bei meinen Klangmassagen kommen hauptsächlich Klangschalen aus Nepal und Indien zum Einsatz. Es gibt auch Klangschalen aus Bengalen und Assam, Japanische Klangschalen auch Rin-Schalen genannt, Klangschalen in Glocken-Form, chinesische und japanische Tempelglocken und die Kristallklangschalen.

Ihren Einsatz finden die Klangschalen u.a. in der Musik, im therapeutischen Bereich, zur Gesunderhaltung, Entspannung, in Sozialpädagogik und Behindertenarbeit, in der Psychosomatik und der Sterbebegleitung. Im Bereich der spirituellen Arbeit helfen uns Klangschalen – ebenso wie andere obertonreiche Instrumente z.B. Gong, Monochord, Didgeridoos - bewusstseinsweiternde Erfahrungen zu machen und tiefe, meditative Zustände zu erreichen.

Jeweils mit Vor- und Nachgespräch:

Klang Massage im Hotel Schassberger €65 (ca. 60 Minuten)

Große Klangmassage (mit Kristallklängen etc.) im Hotel Schassberger €85 (ca. 80 Minuten)

Kristallklang-Reise für 2 Personen €99 (ca. 80 Min.)

Gruppen Klang Meditation (ab 5 Pers.) im Hotel Schassberger €15 (ca. 60 Minuten)

**Trainieren Sie Ihren Körper, erleben und erlernen Sie Neues:
ZEIT FÜR NEUEN SCHWUNG**

**Diana Lutz ist ausgebildete Physiotherapeutin und Expertin in Sachen Körper und Geist.
Jährlich gibt Sie auch Kurse in Robinson Clubs.
Tel. 0176-61061923 (Urbach). Di.lutz@gmx.de**

Entschleunigungs - Visionsphysiotherapie in der Gruppe & Einzelsitzungen
(Einzelsitzungen ca. 2 Std. & in der Gruppe ab 4 Personen möglich – ca. €60 - €120)

Bewegung

Fühle ich mich gut in meinem Körper?

Was will mir mein Körper sagen?

Walking, Stretching, Wahrnehmungsschulung, Rückenfit

Meditationen

Morgen- & Abendmeditationen

Mich so annehmen & lieben wie ich jetzt bin

Andere Meditationen je nach Teilnehmerwünschen

Vorträge & Gedankenaustausch

Ich bin okay, Du bist okay

Lieben was ist

Selbst-Wertschätzung – Selbst-Wertgefühl – die mangelnde Freude am Leben

Was bewegt mich? Was habe ich zu sagen?

Bin ich bereit die Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen?

Eine liebevolle Partnerschaft leben im hier und jetzt (ein Paar sollte 3 Wege gehen...)

Nordic Walking Treff mit Kräftigung & Stretching (ca. 60 Minuten ab 6 Pers. €8 p. P.)

Durch den Einsatz spezieller Stöcke werden Rumpf & Oberkörper bewusst in die Bewegung des Gehens integriert und somit der ganze Körper gefordert. Nordic Walking ist eine schonende sowie fordernde Sportart mit hoher Stoffwechsellistung, an der frischen Luft, in nächster Nähe zur Natur, die man ohne großen Aufwand betreiben kann. In der Gruppe macht es viel mehr Spaß sich zu bewegen, durch die Kontaktaufnahme zu den anderen Kursteilnehmern und die Gruppendynamik.

Rei ki (ca. 60 Minuten €75)

Rei ki ist eine universale und unerschöpfliche Energie. Ohne diese Energie wäre kein Leben auf der Erde möglich. Demzufolge ist Rei ki universell einzusetzen. Egal ob Mensch, Tier oder Pflanzen, alles was lebt, ist empfänglich und dankbar für Rei ki. Damit Rei ki seine Wirkung entfalten kann, muss man nicht an diese Energie glauben. Ein ebenso bemerkenswerter Nebeneffekt von Rei ki ist, dass es die Möglichkeit schenkt, einmal seinem Alltag zu entfliehen. Sich in liebevoller Atmosphäre vertrauensvoll in Rei ki Hände zu begeben, ist gerade in unserer heutigen unruhigen Zeit ein erholsames Erlebnis. Wirklich verstehen kann man Rei ki nur, wenn man es selbst erlebt hat.

Bettina Zimmermann ist ausgebildete Übungsleiterin „Fitness & Gesundheit“.

Sie stellt gerne ein Programm für Sie je nach Anspruch zusammen.

Tel. 07183-37612 (Rudersberg), zimmermann-stbg@t-online.de

Pilates, Nordic Walking, Funktionelle Gymnastik, Bauch-Beine-Po,
Cardio Training, Entspannungsübungen, Aerobic, ...
Einzelperson €55 / angefangene Stunde. Gruppenpreis auf Anfrage.

Trainer Empfehlungen

(Termin- und Zahlungsvereinbarung bitte direkt mit Trainer treffen):

Golf Pro (Hausgolfplatz Haghof): Tel. 07182-92760

Tennis Pro (Hotel Tennisplätze) : Jens Gelbing aus Winnenden 07195-62331 oder 0173-3252638 www.justtennis.de

Y:\PDF\VorlagenfürGäste\Vorschläge\VorschlägeRahmenprogramme\WordVorlagen\Rapro_WellbeingWellnessExperten.doc