

# Food & Flow

EIN WORKSHOP FÜR  
KÖRPER, GEIST & SEELE

Mit Maria Neubauer und  
Mag. Barbara Dirnberger



29. – 30. August 2020



Hotel Wesenufer  
in Waldkirchen am Wesen

## DIESER WORKSHOP SETZT IMPULSE

Lernen Sie, wie man durch die richtigen Lebensmittel sein Gehirn fit und gesund hält. Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga und erfahren tiefe Entspannung. Genießen Sie Bewegung in der kraftvollen Natur.

## DAS ERWARTET SIE

<b>Samstag</b>	09.30 – 11.30	Ernährungsworkshop „Brainfood – Welche Nahrung braucht unser Gehirn?“
	11.30 – 13.30	Mittagessen
		Pause
	14.00 – 15.30	Nordic-Walking an der Donau
	16.00 – 18.00	Yoga und Entspannung
	18.30 – 19.30	Abendessen
<b>Sonntag</b>	07.30 – 08.30	Yoga
	09.00 – 10.00	Frühstück und Austausch

Dieser Ablauf kann situativ angepasst werden

## BITTE BRINGEN SIE MIT

Yogamatte, Decke, ev. Polster, Nordic-Walking-Stöcke, Sportschuhe

## WIR FREUEN UNS AUF SIE



dipl. ernährungstrainerin  
mistelweg 5, 4201 eidenberg  
phone: +43(0) 699 11 980 755  
mail: info@essengegenvergessen.at  
www.essengegenvergessen.at



eingetragene mediatorin  
dipl. entspannungstrainerin  
zertifizierte wanderführerin



mag.ª barbara dirnberger  
außerwegerstr. 36, 4040 lichtenberg  
phone: +43(0) 699 17 676 202  
mail: info@barbara-dirnberger.at  
www.barbara-dirnberger.at

### ANMELDUNG & KOSTEN

**Workshop:** Die Kosten für den Workshop betragen 126 Euro /Person. Anmeldung und Zahlungsingang bis 1.8.2020.

Anmeldung per E-Mail an  
info@essengegenvergessen.at

Kontoverbindung  
AT50 3413 5000 0715 9718  
lautend auf Maria Neubauer.

**Hotel:** Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Hotel liegen bei 94 Euro im DZ bzw. 109 Euro im EZ.

Reservierung der Hotelleistung mit dem Kennwort „Food & Flow“ bitte direkt im Hotel Wesenufer, per Telefon 07718/290 oder E-Mail an office@hotel-wesenufer.at, www.hotel-wesenufer.at, Buchung bis 1.8.2020.

### STORNOBEDINGUNGEN

Für Workshop und Hotel bis 3 Wochen vor dem geplanten Termin kostenfrei, danach fällt eine Stornogebühr von 30 % vom Gesamtpreis, ab 2 Wochen 50 %, ab 1 Woche vor dem Termin 70 % an.