LOSLASSEN, WAS BELASTET.
STÄRKEN, WAS TRÄGT.
BASENFASTEN + WANDERN + RUHE
+ FUNDIERTES RESILIENZPROGRAMM

Vorsprung durch Resilienz
Für mehr Selbstwirksamkeit beruflich und privat
HeartMath HERZINTELLIGENZMETHODE

INNERE BALANCE ist das Ziel.
REGULATION der Weg.
RESILIENZ mit Herz die Kraft.





HeartMath
Mit der Kraft der Herzkohärenz zu mehr Resilienz.

BASENFASTEN
Basisches Frühstück. Basisches Mittagsbuffet.
Wärmende Fastenbrühe am Abend.

WANDERN · RUHE · WELLNESS ·
Gemeinsame Vormittagswanderungen *(ca. 3 Std im Fastenschritt)* auf Energiewegen rund um Bad Zell inkl. einer bezaubernden Alpaka-Wanderung am 1. März, **zum Start** in den **meteorologischen Frühling!** Nachmittage sind frei für Rückzug, Ruhe u. Wellness.

ABENDPROGRAMM
Du erhältst wertvolle Impulse zu **Ernährung, Bewegung, Schlaf und Resilienz - deine innere Widerstandskraft.** Entdecke mit HeartMath®-Resilienzprogramm die **Kraft deines Herzens** *(Herzkohärenz)*. Lerne, Stresssignale in deinem Körper frühzeitig wahrzunehmen, bewusst und gezielt zu regulieren und deine Regeneration zu fördern. Erfahre, wie du **dein Herz, Gehirn und autonomes Nervensystem** *(Parasympathikus und Vagusnerv)* **stärken und unterstützen** kannst
- für mehr Balance, Gelassenheit und neue Energie.

Stress ist Teil unseres Lebens. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

Resilienz mit der Kraft des intelligenten Herzens.



Informationen zur Fastenvorbereitung und zum zeitlichen Programmablauf erhältst du rechtzeitig nach deiner Anmeldung per Whats App oder E-Mail.

28. Februar - 5. März 2027
in Bad Zell · OÖ
Dem Frühling voraus!

➔ ANMELDUNG/BUCHUNG/INFO
Direkt bei deinen Begleitern Michaela oder Mario oder Hotelrezeption Lebensquell.

Mario Sacher
ärztlich geprüfter Fasten- u. Gesundheitstrainer, Kabarettist
Tel.: +43 **664 737 04 156**
www.der-sacher.at

Michaela Freinschlag
Stimmanalytikerin, Grundtoncoachin
Resilienztrainerin nach HeartMath
Tel.: +43 **680 501 48 39**
www.grundtonstudio.at


HeartMath Zertifizierte Trainerin & Coachin

Rezeption Hotel Lebensquell:
Tel.: **+43 7263 7515**
www.lebensquell-badzell.at

➔ DEINE INVESTITION
In deine Auszeit. In deine Selbstfürsorge.
Du kannst wählen: Die Hotels liegen direkt nebeneinander.

1. Kurhotel Bad Zell***
Hallenbad / eine Sauna
DZ: € 805,-- / EZ: € 865,-- ***all inkl.****

2. Hotel Lebensquell Bad Zell**s**
großzügige Wasser- u. Saunaoase im Innen- u. Außenbereich*
DZ: € 1.090,--/ EZ: € 1.165, -- ***all inkl.****

Die Mahlzeiten sowie das Fasten- und Abendprogramm finden gemeinsam im Hotel Lebensquell statt.

***Preis/Person/all inkl.:** Fastenverpflegung, Fasten-, Wander-- u. Resilienzbegleitung, eine Alpakawanderung, Abendprogramm, Nächtigungen inkl. Wellnessbereich der gewählten Unterkunft.
*Die Wasser- u. Saunaoase im Hotel Lebensquell, steht auch für Gäste des Kurhotels **gegen Aufpreis** zur Verfügung.*