



REGENERATIONSTRAINING  
BE STRONGER THAN BEFORE

# Auszeit in den Bergen

## 4. - 6. Oktober 2024

### 3-Tage-Regenerations-Seminar

Nur wenige Plätze !



- **UNSER ZIEL:** Unserem Körper Aufmerksamkeit schenken, Energieräuber erkennen und damit Kraft für einen energiegeladenen Alltag tanken.
- **WIE?** Mit regenerativen Bewegung, basenüberschüssiger Ernährung, Meditationen, Atemübungen, Koordination und lustigen Spielen im Einklang mit der Natur

Birgit und Edeltraud Hussauf

ZERT.  REGENERATIONSTRAINER

Info & Anmeldung: Tel. 0650/8268902,  
oder [edeltraud.hussauf@gmx.at](mailto:edeltraud.hussauf@gmx.at) bis **27.09.24**



REGENERATIONSTRAINING  
BE STRONGER THAN BEFORE

**Nur wenige Plätze!**

## 3-Tage-Regenerations-Seminar

mit **Birgit** und **Edeltraud Hussauf** auf der **Mödlinger Hütte** in Gaishorn in der Steiermark

**Dauer:** Freitag, 04.10.24, 14 Uhr bis 06.10.24, ca. 15 Uhr

**Treffpunkt:** Treffpunkt Freitag, 04.10.2024, 14 Uhr bei der Mautstation der Mautstraße zur Mödlingerhütte in 8783 Gaishorn am See, gemeinsame Auffahrt, anschließend 30 Min. Wanderung zur Mödlinger Hütte (teilweise etwas steil, daher den Rucksack nicht zu schwer packen).

**Kosten:** € 440,- für Seminargebühr, Seminarraummiete, Maut, 2 x Vollpension, Seminar-drinks, Ringana Duschbad, Cremen, Zahnöl + € 56,- (bzw. € 36,- für AV-Mitglieder) für 2 x Übernachtung in der Hütte (Mehrbettzimmer)

**Mitzubringen:** Feste Schuhe, Wanderhose, warme Jacke, Regenjacke, ev. Handschuhe, Haube, bequeme Kleidung für drinnen, Hausschuhe, warme Socken; Hüttenschlafsack, eigenes Handtuch. Nordic Walking Stöcke, Gymnastikmatte - wenn vorhanden!

**Anmeldung:** Du möchtest deine Komfortzone verlassen und mit uns dieses Seminar erleben, dann melde dich unter der **Tel. 0650 / 82 68 902**, oder unter **edeltraud.hussauf@gmx.at**. >>> **Anmeldung bis spätestens 27.09.2024**



**Edeltraud und Birgit Hussauf**

ZERT.  REGENERATIONSTRAINER

8781 Wald a. Schoberpaß 31g