

## Seminarwochenende Natur ErLeben

*Der Verein Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur bietet im Folgenden ein Outdoor-Seminarwochenende an der Rax an! Neben schönen Wanderungen im Voralpenland (u.a. Ötschergräben) wird es auch Vorträge und individuell wählbare Workshop-Angebote geben, um den Teilnehmern viele nachhaltige Möglichkeiten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag mitzugeben. Weiters werden auch Wellness und gemütliche Abendgestaltung nicht zu kurz kommen!*



### Inhalte und inkludierte Leistungen:

- Vollpension im \*\*\*\*\* in \*\*\*\*\* von Freitag 19 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
- Geführte Wanderungen im individuellen Intensitätsbereich (Routen mit unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgrad wählbar)
- Zahlreiche Workshop-Angebote, wie Faszientraining, Mobilisation von Kopf bis Fuß, Entspannungstechniken, Rumpfstabilisation, Nordic Walking,...
- Vorträge zum Thema Sport im Allgemeinen und Ernährung (Gesünderer Lebensstil mit Sport, Bewegung und richtiger Ernährung)
- Sonnenaufgangswanderung und Programmpunkt „Aktives Erwachen“ um mit mehr Wohlbefinden in den Tag zu starten
- Gemütliche Abendgestaltung in geselliger Atmosphäre zur Reflexion des Tagesgeschehens

**Anforderungen:** entsprechende Ausrüstung (Packliste wird ausgegeben), ev. Turnunterlage  
sportärztliche Untersuchung empfohlen

**Zeitraumen:** Ankunft bzw. Beginn der Veranstaltung: Freitag ab 19 Uhr in \*\*\*\*\*  
Ende bzw. Abreise: Sonntag 16 Uhr

**Preis:** € \*\*\*\*\*,- pro Person

**Gruppengröße:** Mindestens \*\*\*\* bis maximal \*\*\*\* Teilnehmer

**Kontaktdaten:** Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur  
E-Mail: [office@unionlebenerleben.at](mailto:office@unionlebenerleben.at)  
Homepage: [www.unionlebenerleben.at](http://www.unionlebenerleben.at)  
Obmann: Helmut Idinger  
Handy: 0680 211 34 12