

Vitales Lifestyling

Seminar – Tagesablauf

Referent: Mag. Markus Schnitzer

1. Tag

- Check-in im Hotel
- Beginn 16.00 Uhr
- Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum
 - Einführungsworkshop „Die BioLogik der Lebenskraft“
„Vitalität beginnt im Kopf – und findet Ihren Ausdruck im Tatendrang und ansteckender Lebensfreude. Entdecken Sie durch neuste wissenschaftlichen Erkenntnisse die offenen Geheimnisse alte Gesundheitslehren rund um das Thema Energie – auf Ihrem Weg zur EnergiePur
- ab 19.00 Uhr
- Abendessen – VitalMenü

2. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- aktives Erwachen
- ab 08.30 Uhr
- Frühstück
- ab 09.30 Uhr
- Kurzworkshop EnergiePur
Vitalität ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Tauchen Sie ein in DIE Grundbausteine IHRER Lebenskraft und definieren Sie IHREN Weg - zur EnergiePur.
- ab 10.30 Uhr
- Praxiseinheit – EnergiePur durch BodyBalance In der Bewegung liegt die Kraft
- ab 12.30 Uhr
- Mittagessen – VitalMenü
- ab 14.00 Uhr
- Bewegt entspannen
- ab 15.00 Uhr
- Kurzworkshop EnergiePur
Über die Herzintelligenz zu einem starken Immunsystem
- ab 16.00 Uhr
- Praxiseinheit – EnergiePur durch optimales Ausdauertraining
- ab 17.15 Uhr
- Wellness & Eigenzeit
- ab 19.30 Uhr
- Abendessen – VitalMenü

3. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- EnergiePur für den Tag
- ab 08.15 Uhr
- Frühstück
- ab 9.30 Uhr
- Kurzworkshop EnergiePur
ReVitalisieren heisst – Körper – und Geist immer wieder Neue aufzuladen. Ihr Bild für Ihren individuellen Weg zur EnergiePur vervollständig sich durch den

Einblick in die Vitalstoffe der Natur und die Wirkungen auf unseren Energiehaushalt.

11.00 – 12.00 Uhr • Praxiseinheit NaturPur

ab 13.00 Uhr Seminarabschluss und Mittagessen – VitalMenü