

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### THERME LAA

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der BESSER-LEBEN TAGESURLAUB in der Therme Laa beinhaltet folgendes Leistungspaket für 2 Personen:
  - **Therme:**
    - 2x Tagesthermeneintritt inkl. Sauna
    - Relax! Check-In im Thermenshop
    - 2x Relax! Leih-Badekorb für den Tag
    - 2x Relax! Hülle für alles Nasse als Geschenk
    - 2x Relax! Leih-Bademantel für den Tag
    - 2x Relax! Leih-Badetuch für den Tag
    - 2x Relax! Liege in der Relax! Lounge
    - Relax! Refreshments in der Relax! Lounge
    - Relax! Lektüre in der Relax! Lounge
    - 2x Gratis Nutzung der Infrarotkabine (á 20 min.)
    - 2x Gratis Nutzung Solarium (á 6 min.)
    - Gratis Teilnahme bei einer Fitnesseinheit
    - Gratis Nutzung der Physiotherm-Infrarotliegen in der Relax! Lounge
    - 2x Relax! Gutschein im Wert von € 5 für den nächsten Relax! Tagesurlaub im selben Resort innerhalb von 4 Wochen ab Besuchsdatum
    - 2x € 5 Thermenshop-Gutschein (einlösbar ab einem Einkaufswert von á € 30)
  - **Kulinarik:**
    - 2x Relax! Snacks vormittags und nachmittags
    - 2x Relax! Gourmetgutschein im Wert von á € 12 für das Thermenrestaurant
    - Sonnentee- und Kaffeebar
    - Massage & Treatment:
      - 2x Ganzkörpermassage (50min)
      - 15% Relax! Nachlass auf weitere Treatments Ihrer Wahl
      - 2x Vinoble "Körpercreme Traube" in der SILENT SPA Edition (30ml)
    - Zutritt ab dem 14. Geburtstag
    - Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 02522 84700-570 Tagestherme oder unter [therme@therme-laa.at](mailto:therme@therme-laa.at) auf Anfrage und Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
  - **Sperrzeiten:**
    - 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



#### ADRESS

Thermenplatz 1  
2136 Laa an der Thaya  
Austria  
<http://www.therme-laa.at>

# BESSER-LEBEN

**BALANCE**

## THERME WIEN

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der BESSER-LEBEN TAGESURLAUB in der Therme Wien beinhaltet folgendes Leistungspaket für 2 Personen:
- **Therme:**
- 2x Tagesthermeneintritt mit Kabine inkl. Sauna und Solewelt
- Relax! Check-In
- 2x Relax! Leih-Badekorb für den Tag
- 2x Relax! Hülle für alles Nasse als Geschenk
- 2x Relax! Badesandalen als Geschenk
- 2x Relax! Leih-Bademantel für den Tag
- 2x Relax! Leih-Badetücher für den Tag (à 2 Stk.)
- 2x Relax! Liege in der Relax! Lounge
- Im Sommer: 2x Relax! Liege in der Relax Terrassenlounge mit exklusiver Gastro-Lounge
- Persönlicher Service am Relax! Desk von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Relax! Vitalecke in der Relax! Lounge
- 2x Relax! Refreshments (à 2 Flaschen Mineral 0,5l) und Relax! Lektüre
- 2x Relax! Snack vormittags und nachmittags (inkl. 1 Kaffee am Nachmittag)
- 15% Rabatt auf Einkäufe im Thermenshop
- Gratis Garage
- Gratis WLAN in der Relax! Lounge Innen
- Zwei Physiotherm-Infrarotliegen in der Relax! Lounge
- **Kulinarik:**
- 2x Thermenfrühstück
- 2x Vitalmenü: 2x Speise nach Wahl bis € 15,- im Thermenrestaurant
- 2x Getränk nach Wahl im Thermenrestaurant
- **Massage & Treatment:**
- 2x Gutschein für ein Treatment im Wert von à € 50,- (nach Wahl)
- Zutritt ab dem 14. Geburtstag
- Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 01 68009-9600 Thermenbüro Therme Wien oder unter [info@thermewien.at](mailto:info@thermewien.at) auf Anfrage & Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
- **Sperrzeiten:**
- 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



### ADRESS

Kurbadstraße 14  
1100 Wien  
Austria  
<http://www.thermewien.at>

### MAG. ELISABETH HAAS

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1. Termin (ca. 2 Stunden) - Aufstellung
- Belastendes klären
- Entscheidungen treffen
- Verletzungen und Kränkungen aufarbeiten
- alte Wunden heilen
- „offene Konten“ schließen
- unterbrochene Trauerprozesse vollenden
- neue Ressourcen entdecken
- wieder in die Kraft kommen
- 2. Termin (ca. 1,5 Stunden) – Nacharbeit und Nachbesprechung

### PAKET 2 - MEINE GESUNDE IDENTITÄT 50+

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- 5 Säulen der Identität: Bewusst-Werden der eigenen Stärken, Festigung und Ressourcensammlung (für vielleicht geschwächte Säulen).
- Entwicklung des individuellen Gesundheitsprojektes.
- Entwicklung eines passenden Lebensmodells: Hobbies, Gesundheit, soziale Beziehungen, Spiritualität
- praktische Übungen und Inputs für ein regelmäßiges Gedächtnistraining
- Angebote zum Finden/Ausbau von möglichen Hobbies und Interessen
- Persönlichkeitstraining: „wer bin ich wirklich und wer/was will ich (noch) sein?“
- Angebote zur „Versöhnung“ mit eigenen Stärken/Schwächen, dem Aussehen/Körper

### PAKET 3 - EINZELCOACHING „LEBENSQUALITÄT UND STRESSMANAGEMENT“

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2 Termine zu je 1,5 Stunden mit Themen wie:
- Herausfinden der eigenen Stressquellen und inneren Antreiber – Entwicklung von sinnvollen Gegenstrategien
- Theorieinputs zu Stress und Burn-Out: Warnzeichen erkennen
- 5 Säulen der Stressreduktion – Informationen zu gesundheitsförderlichem Lebensstil
- Entwicklung des individuellen Stressreduktionsprojektes
- Informationen zu Entspannungstechniken inkl. Erlernen von Kurzentspannungstechniken (auch für die Gestaltung von wirksamen Kurzpausen)
- „Wie bringe ich mich körperlich wieder runter, wenn ich im Stress bin?“ – Entwicklung von körperlichen Stress-Gegenreaktionen
- Umgang und Erkennen von eigenen und fremden Grenzen
- Ressourcentraining für Arbeit und Alltag
- Bewegung (wenn gewünscht: Pause mit Bewegungseinheit im Freien – „Spaziergang mit allen Sinnen“)



#### ADRESS

Khevenhüllerstraße 12/2/6  
1190 Wien  
Austria  
<http://www.elisabeth-haas.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### SNICS - ERNÄHRUNGS COACHING THE EASY WAY

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Persönliche Beratung durch snics-ErnährungsexpertIn, unterstützt durch App und Coachingportal
- 3 Beratungsgespräche: Erstgespräch 60 Minuten, 2 Folgetermine à 45 Minuten (flexible Terminvereinbarungen)
- Persönliche Empfehlungen und Feedback der ErnährungsexpertIn via snics-App sorgen auch zwischen den Beratungsterminen für einen Motivationsboost
- Individuelle Ernährungsberatung basierend auf deinem digitalen Ernährungstagebuch
- Bereitstellung eines auf dich zugeschnittenen Ernährungsplans
- 6 Monate Nutzung von snics-Premium:
  - App mit automatischer Bilderkennung als Eingabehilfe zur Speisenerkennung
  - Erstellung eines digitalen Ernährungstagebuchs
  - Auswertung der Energiebilanz und Nährstoffaufnahme (Kalorien, Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Mikronährstoffe)
  - Anbindung von Sportdaten mittels Schnittstellen
- Das Leistungspaket ist österreichweit einlösbar! (Berater in ganz Österreich)



#### ADRESS

Hintzerstraße 5  
1030 Wien  
Austria  
<http://www.snics.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### FITNESSGOESOFFICE "ENDLICH FIT"

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: Endlich Fit - Teil 1 für Einsteiger**
- Sie möchten sich ein bisschen mehr bewegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen, welche Übungen Ihnen gut tun und wie Sie die besten Fortschritte erzielen? Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Ihr Personal Coach betreut Sie persönlich, motiviert Sie und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Erste Coaching-Einheit: persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentliche individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die tägliche Bewegungseinheit, um langfristig fit und gesund zu bleiben
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER
- **Angebot 2: "ENDLICH FIT - Teil 2" für Fortgeschrittene**
- Sie machen bereits regelmäßig Bewegung, gehen hin und wieder walken, laufen oder Rad fahren und fühlen sich großteils fit und leistungsfähig. Sie möchten nun gerne längere Distanzen zurücklegen und Ihre Ausdauer verbessern? Sie würden gerne Ihren Körper mit gezielten Übungen definieren und Kraft aufbauen? Mit dem 2. Teil unseres „Endlich Fit“-Programmes setzen wir die nötigen Schritte.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse „Was haben wir in Teil 1 erreicht?“ oder persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching-Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentlich individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die langfristige Leistungssteigerung
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung

Kontakt: FitnessGoesOffice, Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg, Tel. +43/664/4000875, E-Mail: [office@fitnessgoesoffice.com](mailto:office@fitnessgoesoffice.com)



#### ADRESS

Schottenring 30  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>

### FITNESSGOESOFFICE "EVENT FIT"



#### ADRESS

Schottenring 30  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: Halbmarathon / Marathon-Vorbereitung**

- Sie laufen gern und wollen Ihren ersten Halbmarathon / Marathon in Angriff nehmen? Sie wollen unter professioneller Anleitung trainieren, um beim Bewerb das bestmögliche Ergebnis zu erzielen? Wir analysieren Ihren Ist-Zustand und planen mit Ihnen gemeinsam die nächsten Wochen bis zum Wettkampf.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse des Ist-Zustandes und des bisherigen Trainingspensums
- Zweite Coaching-Einheit: Ergometrie am Laufband zur Definition der optimalen Trainingsbereiche
- 8 Wochen individueller Trainingsplan, abgestimmt auf die individuellen Ziele und Zeitbudget
- Dritte Coaching-Einheit: Analyse Soll-Ist-Vergleich
- weitere 8 Wochen: Rahmenplan für die verbleibenden Wochen bis zum Bewerb
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER

- **Angebot 2: Schwimmkurs Kraultechnik Anfänger**

- Sie können schwimmen, möchten aber nun endlich kraulen und die korrekte Technik lernen? In der Kleingruppe bauen wir Ihre Wasserlage, Ihre Atemtechnik und das Wassergefühl sukzessive auf, sodass Sie am Ende des Kurses souverän kraulen können und Spaß an dieser tollen Sportart haben. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Anfänger
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Erlernen der Kraultechnik und Rückenkraultechnik
- Programm zur Verbesserung der Rumpfstabilität
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg (nur 15 Minuten vom Bahnhof Heiligenstadt entfernt)
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!
- ODER

- **Angebot 3: Schwimmkurs Kraultechnik Fortgeschrittene**

- Sie können schwimmen und beherrschen die Kraultechnik in Grundzügen, möchten aber nun an Ihrer Ausdauer und Schnelligkeit feilen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten? In der Kleingruppe verfeinern wir Ihre Wasserlage und das Wassergefühl und steigern Umfänge und Geschwindigkeit. Rücken, Delphin und Rollwende runden das Programm ab. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Fortgeschrittene
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Verfeinern der Kraultechnik, Verbesserung der schwimmspezifischen Kraft und Ausdauer
- Programm zur Stärkung des Rumpfes ("Stabi-Programm")
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!

Kontakt: FitnessGoesOffice, Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg, Tel. +43/664/4000875, E-Mail: [office@fitnessgoesoffice.com](mailto:office@fitnessgoesoffice.com)

## EAT2DAY ERNÄHRUNGSCONSULTING

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **TCM-Beratungs-Paket:**
- Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage
- Anamnese, Zungen- und Pulsdiagnostik nach TCM
- Analyse des Ernährungsprotokolls (bitte mitbringen)
- 3 Beratungsgespräche à 60 Minuten
- 3 Laserpunkt- oder Moxa-Behandlungen
- Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag, Rezepte
- Kosten für TCM-Kräuter sind im Paket nicht inkludiert!
- ODER
- **Leberfasten-Paket:**
- Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage
- Analyse des Ernährungsprotokolls (bitte mitbringen)
- 3 Beratungsgespräche à 60 Minuten
- 3 BIA-Messungen (Körperfett, Muskelmasse, Stoffwechsellalter uvm.)
- Fettleber-Index-Bestimmung
- Ernährungsempfehlungen
- Koch-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag
- Rezeptsammlung
- Die Termine werden idealerweise im 1 bis 2 Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen. Welches Paket in Anspruch genommen wird, kann beim Ersttermin entschieden werden. Weitere Informationen über das Kursangebot oder Eat2day Ernährungsconsulting erhalten Sie auf der Homepage [www.eat2day.at](http://www.eat2day.at) oder unter +43 1 971 95 48
- **Eat2day-Praxis für Ernährung und TCM an 2 Standorten**
- Praxisgemeinschaft 114, Mariahilfer Straße 114 / Stiege 2 / Top 2, 1070 Wien oder
- Eat2day-Praxis
- Viktoriagasse 1 / 3.Stock / Top 7
- 1150 Wien



### ADRESS

Praxisgemeinschaft 114  
Mariahilfer Str. 114/Stiege 2/Top 2  
1070 Wien  
Austria  
<http://www.eat2day.at>

## DDR. PETER WEHLE

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

"Ich bin der Autor meines Lebens" – Selbstkompetenz

- 4 Einheiten zu je 60 Minuten:
- Ausführliche Anamnese (Gespräch/Test-Diagnostik)
- Erkennen vorhandener Möglichkeiten aktiver Selbstkompetenz
- Schaffung neuer – selbstbestimmter – Freiräume
- Alte Muster erkennen und verändern
- Trainieren/Verinnerlichen der neuen Denk-Modelle
- Vertiefung der neuen Denk-Modelle
- Mein ganz persönliches "Schreibgerät der eigenen Biographie"

ODER

"Mein Spiegel! Mein Essen und ich" – gesundes Essverhalten

- 4 Einheiten zu je 60 Minuten:
- Ausführliche Anamnese (Gespräch/Test-Diagnostik)
- Formulierung des Ziels
- Festlegung der notwendigen Schritte
- Möglichkeiten zur Änderung negativer Rahmenbedingungen
- Motivations-Strategien
- Nach der ersten Etappe ... Erfolge und Erfahrungen
- Neue (Selbst)Erkenntnisse ... was folgt daraus?
- Motivations-Training
- Evaluierung
- Ausblick und Empfehlungen



### ADRESS

Johann-Strauß-Gasse 33/18  
1040 Wien  
Austria  
<http://www.psychologe-wehle.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### HEALTHPI

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Gesundheitsplan**
  - Check (je nach Wahlmodul)
  - Betreuung (je nach Wahlmodul) sowie Empfehlungen für Heimübungsprogramm
  - Re-Check nach 4 Wochen
- **Wahlmodul Schmerz FREI**
  - Check: Muskelfunktionsmessung
  - Betreuung: 2x funktionelle Trainingstherapie, 2x Druckstrahlmassage Muskellockerung
- **Wahlmodul Gewicht IDEAL**
  - Check: Grundumsatzmessung
  - Betreuung: 2x Private Training Stoffwechsel, 1x Ernährungsberatung
- **Wahlmodul Stress LOS**
  - Check: Herzratenvariabilität
  - Betreuung: 2x Personal Yoga, 2x Druckstrahlmassage Entspannung
- **Wahlmodul Leistung HOCH**
  - Check: Leistungs-Check
  - Betreuung: 2x Private Training Sport, 2x Druckstrahlmassage Regeneration



#### ADRESS

Wollzeile 1-3  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.healthpi.at>

### WEIGHT WATCHERS ÖSTERREICH

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

Ihr Weight Watchers Kurs in Ihrer Nähe

Information über das Kursangebot in Ihrem Bundesland erhalten Sie auf der Weight-Watchers-Homepage [www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at) oder telefonisch unter +43 1 53 253 3-0

Sie erhalten Ihre Startunterlagen per Post und können damit einen Kurs Ihrer Wahl besuchen.

Startunterlagen:

- Mitgliedsbuch mit 16 Wochengebührenmarken (gültig bis zu 6 Monate)
- Keine Einschreibgebühr
- Basis-Broschüre
- Kochbuch

### WEIGHT WATCHERS ÖSTERREICH (FERNKURS VON ZU HAUSE)

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

Weight Watchers Fernkurs - von zu Hause aus

- Komplettsset für 4 Monate Fernkursbetreuung
- Keine Einschreibgebühr
- Das neueste Aktionskochbuch

Sie erhalten das Kochbuch und die Kursunterlagen für 4 Monate mit der Post.



#### ADRESS

Stubenring 18  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.weightwatchers.at>



# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### DAO ZENTRUM WIEN

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

DAO-Package / 6 Einheiten (à 50 min.):

- Erstgespräch und Analyse der aktuellen Stressbelastung, Besprechung der individuell auf Sie abgestimmten Entspannungstechniken
- Erlernen von Atemtechniken und Entspannungstechniken
- Qigong-Übungen zur Sammlung und Aktivierung der Lebensenergie
- Äußere Haltung – innere Haltung: Übungen für eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit im Alltag, abgestimmt auf Ihre Anforderungen
- Shiatsu-Behandlung zur Aktivierung der körpereigenen Energie und der Selbstheilungskräfte
- Abschlusstermin mit Coaching-Gespräch, Tipps und weiteren Übungen für zuhause

Die Termine werden idealerweise im Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen.



#### ADRESS

Lustkandlgasse 53/1  
1090 Wien  
Austria  
<http://www.dao-zentrum.at>

### MARIA AUER CHANCENMANUFAKTUR

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

Life-Balance Coaching beinhaltet:

- 5 Coaching- bzw. Lebensberatungs-Einheiten à 50 Minuten
- Wahlweise in der Praxis in Wien 1190 oder bei einer "Talking und Walking-Runde" im Wienerwald

Gewinnen Sie jetzt eine exklusive Coachingstunde: [chancenmanufaktur.at/gewinnspiel/](http://chancenmanufaktur.at/gewinnspiel/)



#### ADRESS

Sillerstraße 30  
1190 Wien  
Austria  
<http://www.chancenmanufaktur.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### DR. CLAUDIA NICHTERL ESSEN:Z ERNÄHRUNG + BERATUNG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- metabolic balance – genussvoll und nachhaltig abnehmen.
- Gesund, vital und energiegeladener bis ins hohe Alter.
- Ihre Ernährung soll zu Ihnen passen wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück - sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen.
- metabolic balance ist ein individuelles Ernährungsprogramm mit umfangreicher Betreuung.
- Damit Sie Ihre Ziele erreichen und nachhaltig sichern.
- Kochkurse und ein für Kunden kostenloser Stammtisch ermöglichen den Austausch mit anderen Teilnehmern.
- metabolic balance ist eine Methode zur Gewichtsreduktion, Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens.
- Meist gehen mit der Ernährungsumstellung auch Verbesserungen bei Migräne oder Allergien einher.



#### ADRESS

Zentagasse 37/22  
1050 Wien  
Austria  
<http://www.essenz.at>

### BURNOUT-LOTSEN® - EXPERTEN FÜR STRESS- UND BURNOUT-PRÄVENTION ANDREA SCH..

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Widerstandskraft fördern - Burnout vermeiden!
- Ihre Standortbestimmung mit ganzheitlichem Ansatz nach anerkannten und validierten Standards.
- Die Burnout-Lotsen® ermitteln mit Ihnen Ihren persönlichen Burnout-Risiko-Index®:
- 1. Termin: Ganzheitliche Erhebung Ihrer Lebenssituation und Faktoren die zu einem Burnout führen können.
- Auswertung der Ergebnisse
- 2. Termin: Besprechung der vertraulichen Ergebnisse
- Sie erhalten zusätzlich das Buch "Meine Situation" mit Ihrem individuell zusammengestellten Programm zur Steigerung Ihrer Widerstandskraft und Lebensqualität. Die Burnout-Lotsen® unterstützen Sie, Ihre Segel neu zu setzen.



#### ADRESS

Am Bisamberg 79A/4  
1210 Wien  
Austria  
<http://www.andreaschrenk.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### INSTITUT KUTSCHERA

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Coaching für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude
- 4 Einheiten (à 50 Min.) lösungsorientiertes Einzelcoaching

#### GESUND BLEIBEN

- Sie verbessern Ihren Gesundheitszustand, können Krankheiten frühzeitig erkennen und Rückfällen vorbeugen.
- Sie finden und entdecken:
- wie Sie jederzeit auftanken können und innerlich ruhig bleiben
- was Sie brauchen und worauf Sie leicht und gerne verzichten können

#### GESUND WERDEN

- In Zusammenarbeit mit Ärzten begleiten wir Sie zu ihrem persönlichen Gesundheitsbild.
- Sie finden und entdecken:
- innere Ruhe und Ihre Kraftquelle
- die Botschaften Ihrer Erkrankung und die positive Absicht der Symptome

Trainer im Gesundheitszentrum stehen in ganz Österreich zur Verfügung. Detaillierte Auskunft erhalten Sie über Fr. Mag. Andrea Kutschera, MSc [office@kutschera.org](mailto:office@kutschera.org) oder unter +43 1 597 50 31



#### ADRESS

Eisvogelgasse 1  
1060 Wien  
Austria  
<http://www.kutschera.org>

### GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Das Gesundheitshotel bietet ein umfangreiches Programm unter professioneller Anleitung mit individueller Teilnahme
- 10-Tages-Fasten-Paket laut Homepage <http://www.klosterberg.at/preise-terme/termine/>
- Professionelle Fastenbegleitung
- Verpflegung bestehend aus zwei Einstiegstagen-, sechs Fastentagen und zwei Auftagtagen
- Einzel- und Gruppengespräche
- Umfangreiches Bewegungsprogramm
- Vielfältiges Entspannungsprogramm
- Vorträge und Workshops
- Behandlungsgutschein im Wert von € 100,- exklusiv für BESSER-LEBEN
- Selbstbehalt in der Zimmerkategorie C (gültig für 2019):
- im Doppelzimmer € 528,- pro Person
- im Einzelzimmer € 647,-
- Preise in anderen Zimmerkategorien auf Anfrage
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab



#### ADRESS

Am Berg 170  
3921 Langschlag  
Austria  
<http://www.klosterberg.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### FITNESSGOESOFFICE "ENDLICH FIT"

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: "ENDLICH FIT - Teil 1" für Einsteiger**
- Sie möchten sich ein bisschen mehr bewegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen, welche Übungen Ihnen gut tun und wie Sie die besten Fortschritte erzielen? Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Ihr Personal Coach betreut Sie persönlich, motiviert Sie und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Erste Coaching-Einheit: persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentliche individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die tägliche Bewegungseinheit, um langfristig fit und gesund zu bleiben
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER
- **Angebot 2: "ENDLICH FIT - Teil 2" für Fortgeschrittene**
- Sie machen bereits regelmäßig Bewegung, gehen hin und wieder walken, laufen oder Rad fahren und fühlen sich großteils fit und leistungsfähig. Sie möchten nun gerne längere Distanzen zurücklegen und Ihre Ausdauer verbessern? Sie würden gerne Ihren Körper mit gezielten Übungen definieren und Kraft aufbauen? Mit dem 2. Teil unseres „Endlich Fit“-Programmes setzen wir die nötigen Schritte.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse „Was haben wir in Teil 1 erreicht?“ oder persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching-Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentlich individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die langfristige Leistungssteigerung
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung

Kontakt: FitnessGoesOffice, Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg, Tel. +43/664/4000875, E-Mail: [office@fitnessgoesoffice.com](mailto:office@fitnessgoesoffice.com)



#### ADRESS

Wisentgasse 40  
3400 Klosterneuburg  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>

### FITNESSGOESOFFICE "EVENT FIT"



#### ADRESS

Wisentgasse 40  
3400 Klosterneuburg  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: Halbmarathon / Marathon-Vorbereitung**

- Sie laufen gern und wollen Ihren ersten Halbmarathon / Marathon in Angriff nehmen? Sie wollen unter professioneller Anleitung trainieren, um beim Bewerb das bestmögliche Ergebnis zu erzielen? Wir analysieren Ihren Ist-Zustand und planen mit Ihnen gemeinsam die nächsten Wochen bis zum Wettkampf.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse des Ist-Zustandes und des bisherigen Trainingspensums
- Zweite Coaching-Einheit: Ergometrie am Laufband zur Definition der optimalen Trainingsbereiche
- 8 Wochen individueller Trainingsplan, abgestimmt auf die individuellen Ziele und Zeitbudget
- Dritte Coaching-Einheit: Analyse Soll-Ist-Vergleich
- weitere 8 Wochen: Rahmenplan für die verbleibenden Wochen bis zum Bewerb
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER

- **Angebot 2: Schwimmkurs Kraultechnik Anfänger**

- Sie können schwimmen, möchten aber nun endlich kraulen und die korrekte Technik lernen? In der Kleingruppe bauen wir Ihre Wasserlage, Ihre Atemtechnik und das Wassergefühl sukzessive auf, sodass Sie am Ende des Kurses souverän kraulen können und Spaß an dieser tollen Sportart haben. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Anfänger
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Erlernen der Kraultechnik und Rückenkraultechnik
- Programm zur Verbesserung der Rumpfstabilität
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg (nur 15 Minuten vom Bahnhof Heiligenstadt entfernt)
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!
- ODER

- **Angebot 3: Schwimmkurs Kraultechnik Fortgeschrittene**

- Sie können schwimmen und beherrschen die Kraultechnik in Grundzügen, möchten aber nun an Ihrer Ausdauer und Schnelligkeit feilen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten? In der Kleingruppe verfeinern wir Ihre Wasserlage und das Wassergefühl und steigern Umfänge und Geschwindigkeit. Rücken, Delphin und Rollwende runden das Programm ab. Wichtig beim Schwimmen ist ein stabiler Rumpf, daher bekommen Sie zusätzlich ein Programm mit diversen Übungen für Zuhause.
- Zielgruppe: Kraultechnik Fortgeschrittene
- 10 Einheiten Schwimmkurs à 60 Minuten
- kleine Gruppe mit max. 6 Personen
- Verfeinern der Kraultechnik, Verbesserung der schwimmspezifischen Kraft und Ausdauer
- Programm zur Stärkung des Rumpfes ("Stabi-Programm")
- neu renoviertes Erlebnisbad "Happyland" in Klosterneuburg
- Kursstart: nächste Termine auf Anfrage
- weitere Schwimmbäder auf Anfrage
- wahlweise auch Einzeltraining mit 5 Einheiten möglich
- Schwimmbad-Eintritt nicht inkludiert!

Kontakt: FitnessGoesOffice, Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg, Tel. +43/664/4000875, E-Mail: [office@fitnessgoesoffice.com](mailto:office@fitnessgoesoffice.com)

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### LIFE BALANCE SEMINAR IM KNAPPENHOF

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

Life Balance Seminar im Knappenhof vom 7. - 8. Oktober 2016 (Maria Auer Chancenmanufaktur):

- 2 Tage Life-Balance Seminar von und mit Maria Auer
- 1 Nacht im exklusiven Hotel DER KNAPPENHOF
- inkl. Seminar-Verwöhn-Vollpension von Haubenkoch Dieter Breitenecker
- inkl. Wellnessoase mit Schwimmteich
- Outdooraktivitäten bei Schönwetter
- Parkplatz vorhanden
- Shuttleservice (Bahnhof,...)
- Nächtigungstaxen inkludiert
- exklusiver Termin: 7. - 8. Oktober 2016

Gewinnen Sie jetzt eine Coachingstunde: [chancenmanufaktur.at/gewinnspiel/](http://chancenmanufaktur.at/gewinnspiel/)



#### ADRESS

Kleinau 34  
2651 Kleinau  
Austria  
<http://www.chancenmanufaktur.at>

### QUALITYMOVEMENT

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Check-up Meeting
- 6x Personal Coaching (In diesen Einheiten wird individuell auf Ihr Ziel hintrainiert)
- 1x Follow-up Meeting (bei diesem Treffen werden die durchgeführten Trainings reflektiert sowie Möglichkeiten besprochen, wie Sie Ihr Training bestmöglich weiterführen)
- 1x Trainingsplan für Ihr Training zu Hause.

### TRAINING FÜR AUSDAUERSPORTLERINNEN

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Sportwissenschaftliche Laktat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Trainingsstatus und zur Ermittlung Ihrer Trainingsbereiche
- wöchentliche, individuelle Trainingsplanung für 3 Monate
- 1x Personal Coaching zur Erarbeitung eines Ausgleichstrainings für zu Hause



#### ADRESS

Rathausplatz 23  
3400 Klosterneuburg  
Austria  
<http://www.qualitymovement.at>

### CHECK-UP PAKET

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Physiotherapeutische Untersuchung und Beratung
- 1x Sportwissenschaftliche Laktat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Ausdauer Zustandes
- 3x Personal Coaching mit einer Sportwissenschaftlerin
- 1x Trainingsplan für zu Hause

### BESSER-LEBEN PAKET

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 2x Ernährungsberatung bei einer Diätologin
- 2x Sportwissenschaftliche Beratung und Coaching bei einer Sportwissenschaftlerin
- 2x Mentaltraining bei einer Mentaltrainerin

### TRAINING FÜR GESELLIGE

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 30x Gruppenkurs in Kleingruppen (4-8 Personen), individuelle Betreuung ist uns wichtig. Informationen zu aktuellen Kursen finden Sie auf unserer Homepage oder kontaktieren Sie uns bei Fragen per Mail oder telefonisch.

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### ST. MARTINS THERME

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Der BESSER-LEBEN TAGESURLAUB in der St. Martins Therme beinhaltet folgendes Leistungspaket für 2 Personen:
- **Therme:**
- 2x Tagesthermeneintritt inkl. Sauna und geräumiger Umkleidekabine
- 2x Nutzung der exklusiven See-Sauna inkl. Infrarotliegen und direktem Zugang zum Badesee
- Relax! Check-In
- 2x Relax! Leih-Badekorb für den Tag
- 2x Relax! Hülle für alles Nasse als Geschenk
- 2x Relax! Badesandalen als Geschenk
- 2x Relax! Leihbademantel, -handtuch und -wohlfühldecke für den Tag
- 2x Relax! Liege in der Relax! Lounge im 2. Stock, mit Butlerservice (tagsüber) für Ihr persönliches Wohlbefinden
- Relax! Lektüre in der Relax! Lounge
- 2x Relax! Gutscheine im Wert von € 5 für den nächsten Relax! Tagesurlaub am Upper Deck in St. Martins innerhalb von 4 Wochen ab Besuchsdatum
- Relax! Lounge Outdoor mit eigenem Steg-Zugang zum Badesee auf Summer Island (Mai-September)
- 2x Gratis Nutzung der Physiotherm-Infrarotliegen in der Relax! Lounge
- 2x Kleine Entdecker-Überraschung
- 2x € 5 Thermenshop - Gutschein für Einkäufe ab € 20 für Badekleidung (am selben Tag)
- **Kulinarik:**
- 2x Relax! Snack vormittags und nachmittags
- 2x Relax! Gourmetgutschein im Wert von á € 12 für das Marktrestaurant (nur für das Speisenangebot gültig)
- Relax! Refreshments in der Relax! Lounge: wohlschmeckende Tees, Getränke, Nespresso® Kaffee, Kakao, Obst nach Saison, Trockenfrüchte, Salzgebäck & Knabbereien
- **Massage & Treatment:**
- 2x Individuell abgestimmte Massage- oder Kosmetikbehandlung (á 50 min)
- 15% Relax! Nachlass auf weitere Treatments Ihrer Wahl
- Zutritt ab dem 14. Geburtstag
- Ganzjährig einlösbar gegen Vorreservierung unter 02172 20500-600 Thermenbüro oder unter [therme@stmartins.at](mailto:therme@stmartins.at) auf Anfrage & Verfügbarkeit (ausg. Sperrzeiten)
- **Sperrzeiten:**
- 1.1., 6.1., Ostern, 1.5., Christi Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Maria Himmelfahrt, 26.10., 1.11., 8.12., 24.-26.12., 31.12.



#### ADRESS

Im Seewinkel 1  
7132 Frauenkirchen  
Austria  
<http://www.stmartins.at>

### KUR- & THERMENHOTEL \*\*\*\*SUPERIOR

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL RÜCKEN

Kreuzschmerz ade. Das Modul "Rücken" zielt auf die langfristige Kräftigung der Rückenmuskulatur ab. Ausgehend von einer sorgfältigen Analyse erfolgt ein individueller Trainingsverlauf - geleitet von Sportwissenschaftler und Physiotherapeutin.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Rückenanalyse inkl. Auswertung (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 Rückentherapie zum Aufbau der Rückenmuskulatur (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 physiotherapeutische RückenFit Einheit (25 Min., Physiotherapeutin)
- 1 Rücken-Intensiv Massage (25 Min.)
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden



#### ADRESS

Elisabeth Allee 1  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
Austria  
<https://www.reduce.at/>



### REDUCE HOTEL THERMAL \*\*\*\*S / MODUL BEWEGUNG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL BEWEGUNG

Ein Impuls für ein bewegtes Leben. Das Modul "Bewegung" bietet einen professionellen Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Leistungsdiagnostik inkl. Laktatmessung (50 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 sportwissenschaftliche Trainingsberatung (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 Personal Training (45 Min.)
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden

### REDUCE HOTEL THERMAL \*\*\*\*S / MODUL BEWUSSTE ERNÄHRUNG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Anreise Sonntag bis Donnerstag

Wir zeigen Ihnen den Weg zu einer gesunden Ernährung. Die Bio-Impedanz-Analyse gibt Aufschluss über die Zusammensetzung Ihrer Körpermasse und wertet das Verhältnis der fetthaltigen zur fettfreien Körpermasse aus.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Messung der Körperzusammensetzung (Bio-Impedanz-Analyse)
- 1 Individuelle Ernährungsberatung
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden



### THERMEN- & VITALHOTEL \*\*\*\*SUPERIOR

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL RÜCKEN

Kreuzschmerz ade. Das Modul "Rücken" zielt auf die langfristige Kräftigung der Rückenmuskulatur ab. Ausgehend von einer sorgfältigen Analyse erfolgt ein individueller Trainingsverlauf - geleitet von Sportwissenschaftler und Physiotherapeutin.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Rückenanalyse inkl. Auswertung (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 Rückentherapie zum Aufbau der Rückenmuskulatur (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 physiotherapeutische RückenFit Einheit (25 Min., Physiotherapeutin)
- 1 Rücken-Intensiv Massage (25 Min.)
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden



#### ADRESS

Elisabeth-Allee 2  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
Austria  
<https://www.reduce.at/>

### REDUCE HOTEL VITAL \*\*\*\*S / MODUL BEWEGUNG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL BEWEGUNG

Ein Impuls für ein bewegtes Leben. Das Modul "Bewegung" bietet einen professionellen Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Leistungsdiagnostik inkl. Laktatmessung (50 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 sportwissenschaftliche Trainingsberatung (25 Min., Sportwissenschaftler)
- 1 Personal Training (45 Min.)
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden

### REDUCE HOTEL VITAL \*\*\*\*S / MODUL BEWUSSTE ERNÄHRUNG

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT / MODUL BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Anreise Sonntag bis Donnerstag

Wir zeigen Ihnen den Weg zu einer gesunden Ernährung. Die Bio-Impedanz-Analyse gibt Aufschluss über die Zusammensetzung Ihrer Körpermasse und wertet das Verhältnis der fetthaltigen zur fettfreien Körpermasse aus.

- 2 Übernachtungen / 1 Person im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Inklusive Halbpension "Plus" (Frühstücksbuffet, Light Lunch und 4-Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Messung der Körperzusammensetzung (Bio-Impedanz-Analyse)
- 1 Individuelle Ernährungsberatung
- Weitere Zusatzleistungen wie:
- Aktivprogramm mit Wassergymnastik
- Koordinationstraining, Rückenfit, Nordic Walking, Cellulite Training
- Säfte, Mineralwasser und Obst im "Reich der Sinne"
- Freies Parken in der Hotelgarage
- Gratis Verleih von Nordic Walkingstöcken
- Bademantel und -tücher für die Dauer des Aufenthaltes
- Exklusiver Thermengenuss im hoteleigenen "Reich der Sinne"
- ACHTUNG: für die Terminvereinbarung bitte direkt an das Hotel wenden

## FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLAND

### IHR LEISTUNGSANGEBOT - FASTENWOCHE

- 8 Tage (Anreisetag, 5 Fastentage, Fastenbrechen+Aufbautag, Abreisetag)
- **Selbstbehalt** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse: **EUR 320,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- Ärztliche Voruntersuchung
- Einführungsvortrag (Fasten)
- Leberwickel (täglich)
- 2x Ausdauertraining
- 1x Smovey-Training
- 1x Gymnastik
- 1x Teilmassage
- 1x Magnetresonanz
- 1x Basen-Bad
- 1x Meditationsabend
- 1x Muskelentspannung nach Dr. Jacobson
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit etc.
- geführte Fastenwanderungen (täglich)
- Brotback-Workshop
- Ernährungsberatung (fakultativ)
- Ausflüge (z. B. Stift Vorau)
- Exkursionen (z. B. Ölmühle)
- **exklusiv mit diesem Gutschein als Zusatzleistung: 1x frei wählbare Behandlung (im Wert von max. EUR 50,-)**
- Änderungen im Programm vorbehalten
- Zusätzliche Behandlungen gegen Aufpreis buchbar



### ADRESS

Bergviertel 64  
8190 Miesenbach/Birkfeld  
Austria  
<http://www.fastenhaus.at>

## FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLAND - FASTENWOCHE L

### IHR LEISTUNGSANGEBOT - FASTENWOCHE L

- 9 Tage (Anreisetag, 5 Fastentage, Fastenbrechen+Aufbautag, 1 BIO Vollwert-Aufbautag, Abreisetag)
- **Selbstbehalt** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse: **EUR 350,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- Ärztliche Voruntersuchung
- Einführungsvortrag (Fasten)
- Leberwickel (täglich)
- 2x Ausdauertraining
- 1x Smovey-Training
- 1x Gymnastik
- 1x Teilmassage
- 1x Magnetresonanz
- 1x Basen-Bad
- 1x Meditationsabend
- 1x Muskelentspannung nach Dr. Jacobson
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit etc.
- geführte Fastenwanderungen (täglich)
- Brotback-Workshop
- Ernährungsberatung (fakultativ)
- Ausflüge (z. B. Stift Vorau)
- Exkursionen (z. B. Ölmühle)
- **exklusiv mit diesem Gutschein als Zusatzleistung: 1x frei wählbare Behandlung (im Wert von max. EUR 50,-)**
- Änderungen im Programm vorbehalten
- Zusätzliche Behandlungen gegen Aufpreis buchbar

## FASTEN- UND GESUNDHEITSHAUS IM JOGLAND - FASTENWOCHE XL

### IHR LEISTUNGSANGEBOT - FASTENWOCHE XL

- 12 Tage (Anreisetag, 8 Fastentage, Fastenbrechen+Aufbautag, 1 BIO Vollwert-Aufbautag, Abreisetag)
- **Selbstbehalt** im Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse: **EUR 540,-** (eine abweichende Zimmerkategorie kann gegen Aufzahlung/Abschlag gewählt werden)
- Ärztliche Voruntersuchung
- Einführungsvortrag (Fasten)
- Leberwickel (täglich)
- 2x Ausdauertraining
- 1x Smovey-Training
- 2x Gymnastik
- 1x Teilmassage
- 1x Bauchmassage
- 1x Magnetresonanz
- 1x Basen-Vollbad
- 1-2x Meditationsabend
- 1x Muskelentspannung nach Dr. Jacobson
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit etc.
- geführte Fastenwanderungen (täglich)
- Brotback-Workshop
- Ernährungsberatung (fakultativ)
- Ausflüge (z. B. Stift Vorau)
- Exkursionen (z. B. Ölmühle)
- **exklusiv mit diesem Gutschein als Zusatzleistung: 1x frei wählbare Behandlung (im Wert von max. EUR 50,-)**
- Änderungen im Programm vorbehalten
- Zusätzliche Behandlungen gegen Aufpreis buchbar

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### CITY YOGA

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Yoga Basiskurs in 4 Einheiten á 90 Minuten als Einstieg in die traditionsreiche Yogakunst
- zusätzlich 3 Monatskarten - diese berechtigen zum Besuch aller offenen Stunden - jeden Tag, ohne Limit



#### ADRESS

Am Eisernen Tor 3  
8010 Graz  
Austria  
<http://www.cityyoga.at>

### VEREIN ÖSTERREICH AKTIV

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT HRV HERZRATEN-VARIABILITÄTSMESSUNG

Fitnessvitaltest inkl. Wiederholungstest nach 8 Wochen

- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herzkreislaufgesundheit
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über die persönliche Analyse und den persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Anmeldung: 0650/420 74 40 oder [office@oeaktiv.at](mailto:office@oeaktiv.at)



#### ADRESS

Pestalozzistrasse 21  
9500 Villach  
Austria  
<http://www.oeaktiv.at>

### WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

- Muskelfunktionstest
- Markierung der
- Dornfortsatzreihe (C7-L5)
- Mappe mit Bildern
- Besprechung
- Unterlagen der Analyse
- Training: 10x mobilisieren, kräftigen und dehnen
- Anmeldung: 0650/420 74 40 od. [office@oeaktiv.at](mailto:office@oeaktiv.at)

## URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

### IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herzkreislaufgesundheit
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

- **Auskunft und Reservierung:**

- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- [gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at](mailto:gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at)
- [www.klosterwernberg.at](http://www.klosterwernberg.at)

## URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

### IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Professionelle Analyse der Haltung mittels Video
- SAS spine analysis system (nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage) nach Univ. Prof. Dr. Otto Fleis von der Universität Graz
- Einzelbesprechung der persönlichen Haltungsanalyse
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

- **Auskunft und Reservierung:**

- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- [gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at](mailto:gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at)
- [www.klosterwernberg.at](http://www.klosterwernberg.at)

# BESSER-LEBEN

**BALANCE**

## KLOSTER WERNBERG

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Eine Fastenwoche oder eine Entlastungswoche aus der jeweils aktuellen Auswahl
- Zur Auswahl stehen:
- Spirituelles Klosterfasten (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert)
- Spirituelles Klosterfasten & Wandern (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert)
- Spirituelles Klosterfasten "Schweigen & Meditation" (Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert)
- Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert "Entschlacken und Entspannen" Aufatmen für Körper und Seele
- Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert "Entschlacken und Loslassen" Bewegung-Ernährung-Entspannung
- Sanftes Suppenfasten "Zeit für mich - Zeit zum Sein - Zeit zum auf-ATMEN" (Entlastungswoche)
- Basenfasten "Sanfte Entlastung" (Entlastungswoche)
- Ein Gutschein für den Klosterladen im Wert von € 20,-
- **Selbstbehalt von € 149,- bis € 299,-** (abhängig von Zimmerkategorie und Fasten- oder Entlastungswoche)
- Termine vereinbaren Sie bitte direkt im Kloster unter +43 4252 2216



### ADRESS

Klosterweg 2  
9241 Wernberg  
Austria  
<http://www.klosterwernberg.at>

## PEINTNERHOF

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 4 Nächte im Holzblockhaus mit Vollpension (Ferienwohnung)
- 2 x Infrarot Tiefenwärme inkl. Bademantel mit Teebarbenutzung
- 3 x Einführung in einen gesundheitsfördernden Lebensstil Referent: Dr. Georg Lexner Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit
- 1 x Sammeln von Wildkräutern und Wildgemüse (je nach Jahreszeit)
- 1 x gemeinsames Kochen mit Bio-Bäuerin Andrea Unterguggenberger
- 1 x geführte, heilklimatische Wanderung, in der heilsamen Landschaft des Lesachtals mit Dr. Wald, Dr. Wiese, Dr. Wasser, Dr. Alm
- Kostenlose Parkmöglichkeit
- E-Tankstelle
- **Selbstbehalt € 195,-**
- Verlängerungstage gegen Aufpreis buchbar
- Buchbar in den Monaten Mai, Juni, September, Oktober
- Reiseternin stimmen Sie bitte direkt mit dem Leistungspartner ab



### ADRESS

Niedergail 3  
9653 Liesing/Lesachtal  
Austria  
<http://www.peintnerhof.at>

# BESSER-LEBEN

**BALANCE**

## WIRBELSÄULENSTÜTZPUNKT KLAGENFURT DR. KANOVSKY

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Biomechanische Funktionsanalyse der tiefen Wirbelsäulenmuskulatur
- danach 8 Einheiten individuelles Muskelaufbautraining auf medizinischen Trainingsgeräten immer unter therapeutischer Aufsicht und Anleitung spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen gezielte Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule

### Zusatzkosten:

- Erstuntersuchung und Eingangsscheck bei Dr. W. Kanovsky € 65,--
- diese können aber bei den gesetzlichen Krankenkassen als Wahlartzkosten eingereicht werden.



### ADRESS

Gärtnergasse 55a  
9020 Klagenfurt  
Austria  
<http://www.wsp-klagenfurt.at>

# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### BIOVITALHOTEL SOMMERAU

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT HEILFASTEN

- "Der erneuerte Körper" - Heilfastenpaket
- 7 Übernachtungen mit Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger im Bio-Wohlfühlzimmer
- täglich Leberwickel mit Heublumenauflage
- Glaubersalz
- 1 Irrigatorset
- 1 Lymphdrainage, 25 min.
- 1 Soleentschlackungswickel in der beheizten Schwebeliege
- 2 Bauchmassagen á 15 min.
- 1 Fußreflexzonenmassage, 25 min.
- 1 Schiele-Fußbad
- 1 Rückenmassage, 25 min.
- 1 CremePacking in der beheizten Schwebeliege
- 1 Body Detox
- Guten Morgen Yoga von Montag bis Freitag
- Behandlungsgutschein im Wert von € 15,- für eine zusätzliche Behandlung exklusiv für BESSER-LEBEN
- Anreisetag frei wählbar
- Angebot ganzjährig buchbar
- Selbstbehalt: € 373,-
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab

### BIOVITALHOTEL SOMMERAU - PAKET BASENFASTEN

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT BASENFASTEN

- Basenfasten - Säure und Basen im Gleichgewicht
- 7 Übernachtungen mit Basenfastenverpflegung im Bio-Wohlfühlzimmer
- täglich Leberwickel mit Heublumenauflage
- Glaubersalz
- 1 Irrigatorset
- 1 Basenbad mit Bürstenmassage, 55 min.
- 1 Basenwickel in der beheizten Schwebeliege
- 1 Ganzkörperpeeling mit Basensalz
- 1 Lymphdrainage
- 1 Honigmassage oder Schröpfkopfmassage, 25 min.
- 1 Body Detox - entgiftendes Fußbad
- Guten Morgen Yoga von Montag bis Freitag
- Behandlungsgutschein im Wert von € 15,- für eine zusätzliche Behandlung exklusiv für BESSER-LEBEN
- Anreisetag frei wählbar
- Angebot ganzjährig buchbar
- Selbstbehalt: € 358,-
- Termin stimmen Sie bitte selbst mit dem Hotel ab



#### ADRESS

Sommerraustraße 231  
5423 St. Koloman  
Austria  
<http://www.biohotel-sommerau.at>



# BESSER-LEBEN

## BALANCE

### BURNOUT-LOTSEN® - EXPERTEN FÜR STRESS- UND BURNOUT-PRÄVENTION WOLFGANG K..

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Widerstandskraft fördern - Burnout vermeiden!
- Ihre Standortbestimmung mit ganzheitlichem Ansatz nach anerkannten und validierten Standards.
- Die Burnout-Lotsen® ermitteln mit Ihnen Ihren persönlichen Burnout-Risiko-Index®:
- 1. Termin: Ganzheitliche Erhebung Ihrer Lebenssituation und Faktoren die zu einem Burnout führen können.
- Auswertung der Ergebnisse
- 2. Termin: Besprechung der vertraulichen Ergebnisse
- Sie erhalten zusätzlich das Buch "Meine Situation" mit Ihrem individuell zusammengestellten Programm zur Steigerung Ihrer Widerstandskraft und Lebensqualität. Die Burnout-Lotsen® unterstützen Sie, Ihre Segel neu zu setzen.



#### ADRESS

Brunnmühlweg 3  
5324 Faistenau  
Austria  
<http://www.weitblick-consulting.at>

### BURNOUT-LOTSEN® - EXPERTEN FÜR STRESS- UND BURNOUT-PRÄVENTION RONALD LEN..

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Widerstandskraft fördern - Burnout vermeiden!
- Ihre Standortbestimmung mit ganzheitlichem Ansatz nach anerkannten und validierten Standards.
- Die Burnout-Lotsen® ermitteln mit Ihnen Ihren persönlichen Burnout-Risiko-Index®:
- 1. Termin: Ganzheitliche Erhebung Ihrer Lebenssituation und Faktoren die zu einem Burnout führen können.
- Auswertung der Ergebnisse
- 2. Termin: Besprechung der vertraulichen Ergebnisse
- Sie erhalten zusätzlich das Buch "Meine Situation" mit Ihrem individuell zusammengestellten Programm zur Steigerung Ihrer Widerstandskraft und Lebensqualität. Die Burnout-Lotsen® unterstützen Sie, Ihre Segel neu zu setzen.



#### ADRESS

Wiener Straße 131  
4020 Linz  
Austria  
<http://www.pemotion.at>

### VITALTURN - MEDITATIONSTAGE KLOSTER GLAVOTOK KROATIEN

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 5 Tage / 4 Übernachtungen
- Aufenthalt im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche / WC
- Vollpension im Kloster
- täglicher Morgengruß im Klostergarten
- Energieübungen und Meditation am Vormittag
- kurze Inselwanderungen auf der Insel Krk am Nachmittag
- Abendmeditation am Meer
- Utensilien wie Yogamatten und Meditationskissen vorhanden
- Selbstanreise (Fahrgemeinschaften)
- Selbstbehalt für Versicherungsnehmer: EUR 290,-
- Nicht inkludiert sind weiters: Buspaket inkl. Taxi und Zusatznacht Sa/So im Kloster: EUR 230,-

Mehr Informationen zur Buchung erhalten Sie unter:

- [www.vitalturn.com](http://www.vitalturn.com)
- R / B / M / S
- Herr Ing. Roland Barta
- Tel. 0699/1700 1322
- [roland.barta@bbs.co.at](mailto:roland.barta@bbs.co.at)
- Tigergasse 8
- 1080 Wien



#### ADRESS

Glavotok 4  
51500 Krk  
Croatia  
<http://www.vitalturn.com>