



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Vitalimpuls[®]-Woche

03. - 09.09.2023

Mit sanftem Intervallfasten, achtsamem Essen, Yoga, Waldbaden, Wandern & Co.

Belebende Natur-Erlebnisse, Achtsamkeitsimpulse und inspirierendes Gesundheits-Knowhow begleiten die Leichtigkeit des sanften Intervallfastens. Dabei nähren und harmonisieren wir unsere Vital-Kräfte ganzheitlich im Kultivieren von bewusst gesundem Genuss.

Neben achtsamem Essen und sanftem Yoga erwarten Sie:

- Entspannungs- und Meditationsübungen
- 3 leichte Wanderungen (zu Almen und Bergseen, 3-4 h Gehzeit)
- 2 Waldbaden-Naturgänge
- 1 Kräuterführung
- 2 inspirierende Vital-Kochworkshops

Termin:

Sonntag, 03.09.2023 17.00 Uhr bis
Samstag, 09.09.2023 15.00 Uhr

Mit:



Mag. pharm. Karin Hofinger, Igls
Ratgeber-Kochbuch-Autorin,
Apothekerin, Ernährungsberaterin,
Yoga- und Meditationslehrerin,
Tiroler Bergwanderführerin
www.vitalimpuls.com

Kosten:

Kurs und Verpflegung: € 680,00

Kurs/Verpflegung/Unterkunft

im EZ: € 1.278,00

im DZ: € 1.215,00

Anmeldeschluss: 12.08.2023

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrie am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael