

# AUSZEIT RETREAT FÜR FRAUEN

GESUNDES GLÜCK

Wir freuen uns, Ihnen hier unser  
Programm für das Retreat  
vorzustellen.

Verbringen Sie mit uns kreative,  
inspirierende und erholsame Tage!

### 3 Top Expertinnen bieten Ihnen:

- 2 frei wählbare Workshops aus 4 Möglichkeiten
- 1 geführte Sinnes-Wanderung
- 2 Einzelcoachings zur Auswahl aus 5 Möglichkeiten
- 3 spannende Vorträge
- 1 individuelles Bewegungs-Coaching ODER eine Körper-Analyse mittels BIA-Messung (zweiteres kann bei freier Kapazität dazu gebucht werden)
- 4 Bewegungs-Einheiten
- Morgen- und Abendmeditation
- Fackelwanderung
- Auszeit-Party

Weitere Workshops und Einzel-Coachings können nach Verfügbarkeit dazugebucht werden.  
Kosten: Workshop: € 50.- und Coaching € 115.-

*Diese Auszeit ist IHRE. Sie entscheiden, welche der inkludierten Angebote Sie genießen wollen. Je nach Bedürfnis gestalten Sie Ihr individuelles Programm aus Inspiration, Bewegung, Natur und Freizeit.*

### Termin:

Freitag 13.Oktober (Beginn: 10 Uhr) bis  
Montag 16.Oktober 2023 (Ende: 16 Uhr)

### Hotel & Ort:

Wohlfühlambiente in der Jugendstil-Villa Sonnwend  
umgeben vom Nationalpark Kalkalpen  
4575 Roßleithen [www.villa-sonnwend.at](http://www.villa-sonnwend.at)



Kosten: € 377.- Doppelzimmer/ für 3 Nächte inkl. Vollpension in Buffett-Form  
mit regional-saisonaler Küche im Wohlfühl-Zimmer (Einzelzimmerzuschlag € 12,-/ Tag)



### 3 Expertinnen:

Eva Köck-Eripek, AICI CIM  
Mag. Claudia Schallauer  
Petra Eberharter, BSc MSc nutr.med.

Gesamtwert: € 600.- **Paketpreis nur € 399,-**  
(Early Bird Preis bis 15.5.2023 / danach € 449.-)  
*First come, first serve!* Anmeldeschluss 15.8.2023

**Informationen & Anmeldung:** <https://www.99erstemale.at/angebote/auszeit-retreat>

Kontakt: [auszeit\\_frauen@gmx.at](mailto:auszeit_frauen@gmx.at)

Danach erhalten Sie Ihre Rechnung und das umfangreiche Auszeit-Programm; das Hotel wird vor Ort bezahlt.

## Und das erwartet Sie im Detail:

# WORKSHOPS

**Indoor:** Dauer je 90 min.

1. Ernährung & Kräuter / Phytotherapie: Die Kraft der Natur
2. Naturkosmetik - Do It Yourself
3. Dein Weg zu gesundem Glück
4. Das Spiel mit Styling-Elementen – Mein neues ICH (mit Erinnerungsfoto)

**Outdoor:** Dauer 120 min.

Sinnes-Wanderung in 2 Gruppen

### 1. Workshop „Ernährung & Kräuter“ – Phytotherapie: Die Kraft der Natur



Die Pflanzenheilkunde ist nicht Alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Innerhalb des Workshops erhalten Sie Einblick in die Pflanzenvielfalt der Natur und wie Sie diese für Ihr Immunsystem und Wohlbefinden kulinarisch nutzen können. Die Gesundheit beginnt schließlich im Darm. Durch die persönliche Zubereitung ausgewählter DIY-Produkte kommen Sie auch gleich in den praktischen Genuss. Materialbeitrag: € 10.-

### 2. Workshop “Naturkosmetik - Do It Yourself”

Unsere Haut ist mit ~1,7 m<sup>2</sup> das größte Organ des Menschen. Sie nimmt vielfältige Funktionen wahr, darunter Schutz-, Sinnes- und Immunfunktion. Um sie dabei zu unterstützen, müssen wir sie auch sorgsam pflegen. In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut von innen und außen pflegen können und stellen 1-2 individuelle Naturkosmetikprodukte her. Materialbeitrag: € 10.-

### 3. Workshop „Dein Weg zu gesundem Glück“

Die Eindrücke, Informationen und Erlebnisse der Auszeit-Tage liefern vielfältige Impulse, um im Alltag zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken, aber gleichzeitig auch, um inspiriert und mutig neuen Ideen, Projekte und Vorhaben zu realisieren. In diesem Workshop sammeln wir die Gedanken und bündeln sie, damit Ihr individueller Weg zu einem persönlichen gesunden Glück entsteht. Wir setzen gemeinsam hier den 1. Schritt zu einem sinnerfüllten Leben mit klarer Vision für die nächsten Monate.

### 4. Workshop “Das Spiel mit Styling-Elementen - Mein neues ICH“ (mit Erinnerungsfoto)

Mit all den neuen erworbenen Eindrücken, Erlebnissen und Erfahrungen bekommen Sie die Chance und haben Lust, Ihr neues, anderes ICH zu zeigen? Mit vielen Outfits und Accessoires macht es Spaß, sich einmal völlig anders zu präsentieren und dieses Bild auch festzuhalten. Vergnügen und unvergessliche Momente sind in diesem Workshop garantiert!

### Workshop „Sinneswanderung“

Direkt vom Haus starten wir diese Genuss-Wanderung, bei der die Wahrnehmung im Vordergrund steht. Zuerst den Puls, bei den anfänglichen Höhenmeter. Als Belohnung tauchen wir tief ein in die Waldwildnis. Wir hören die Vögel, riechen den Duft der Pflanzen. Immer wieder stoppen wir, um unsere Sinne mit kleinen Übungen bewusst wahrzunehmen. Nach dieser Wanderung bist du definitiv im Hier und Jetzt angekommen. Eine herrliche Spazierwanderung für alle Natur-LiebhaberInnen und Genießer!



## EINZEL COACHING

**Themen:** Dauer je 50 min.

1. Farbtypberatung
2. Stil & Styling
3. Das Gesicht
4. Ernährungs-Check
5. Glücks-„Geh-Spräch“

### FARBTypBERATUNG

Die individuelle Farbtypberatung hat zum Ziel, auf Basis Ihrer Pigmentierung, die für Sie passende Farbpalette zu erstellen. Die richtigen Farbgebung Ihrer Kleidung, der Accessoires, des Haares und des MakeUp perfektioniert die Harmonie Ihrer Ausstrahlung.



### STIL & STYLING

Die Kleidung ist unsere zweite Haut und soll das harmonische Zusammenspiel zwischen Körper, Charakter und Persönlichkeit ergänzen. Neue Stilkombinationen werden durch das optimale, zur Figur passende Styling verstärkt. Die Wahl eines Outfits in Form, Proportion und Material sowie Accessoires tragen entscheidend zum Charisma bei.

### DAS GESICHT

Die typgerechte Frisur, die Brille, der Schmuck und nicht zuletzt das MakeUp unterstreichen den ausdrucksstärksten Teil unseres Körpers: das Gesicht! Bei dieser Beratung analysieren wir mit Hilfe von Farb- und Proportionslehre Ihre Grundlagen und erarbeiten die für Sie möglichen Varianten für alle Komponenten.



### ERNÄHRUNGS-CHECK

Durch den personalisierten Gesundheitscheck erhalten Sie einen Überblick, wie Ihr aktuelles Ernährungsverhalten und Ihr Lebensstil aus ernährungsmedizinischer Sicht zu beurteilen ist. Durch die ernährungsmedizinische Analyse Ihrer Mahlzeitenfrequenz und Ihrer Lebensmittelauswahl gebe ich Ihnen Anregungen zur Lebensstiloptimierung.

### GLÜCKS-GEH-SPRÄCH

Um Ihrem gesunden Glück entgegen zu gehen, besprechen wir in einem 1:1 Spaziergang in herrlicher Natur (bei Regen indoor) Möglichkeiten, konkrete Ziele aufzuspüren und Schritte in die Richtung zu mehr Gesundheit und Lebensglück zu setzen. Jeder Weg beginnt mit dem 1.Schritt, den wir gemeinsam beschreiten.

## VORTRÄGE

**Themen:** Dauer je 60 min.

- Inspirationen zu gesundem Glück
- Mit Stil zu mehr Charisma
- Essen is(s)t die erste Medizin

### Inspirationen zu gesundem Glück

Gesundheit ist die Basis für Glück. Doch ist diese viel mehr als die Abwesenheit von Schmerz oder auch nur rein körperliches Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfahren Sie informativ und unterhaltsam, wie Sie durch gesunde Gewohnheiten in unterschiedlichsten Lebensbereichen nachhaltig Ihr Lebensglück steigern.





## Mit Stil zu mehr Charisma

Die Farb- und Stilberatung hat zum Ziel, eine Person auf dem Weg zur Persönlichkeit zu unterstreichen! Erfahren Sie in diesem Impulsvortrag die Symbolik und Wirkung von Farben und wie Sie die Formen- und Proportionslehre zum individuellen, harmonischen Einsatz nutzen können. Kreieren Sie Ihre Marke ICH!



## Essen is(s)t die erste Medizin

Wir beschäftigen uns jeden Tag mit dem Thema Essen, ob bewusst oder unbewusst. Gemeinsam erarbeiten wir Einflussfaktoren, die Ihnen tagtäglich begegnen und wie Sie diese bewusst wahrnehmen können. Dabei blicken wir über den Tellerrand hinaus, denn Ernährung ist nicht alles.

## 25 Minuten Programme zum Auswählen

### Individuelles Bewegungs-Coaching

Hier können Sie aus zwei Inhalten wählen:

1. Rückenfit: Hier ist der Fokus auf den besten Übungen für Schmerzprävention und Entspannung von Nacken und Rücken. Resultat: eine gesündere Körperhaltung und mehr körperliches Wohlbefinden.
2. Anti-Problemzonen: Straffe Beine und Oberarme, ein schlanker Bauch und eine knackige Taille. In dieser Einheit verrate ich meine persönlichen Top10 Übungen, um diese Ziele effektiv zu erreichen.

ODER

### Körperanalyse mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse:

Gewicht ist nicht gleich Gewicht – die moderne Ernährungsmedizin beurteilt den Ernährungs- und Gesundheitszustand vorrangig nach der Körperzusammensetzung. Die BIA-Messung ist eine wissenschaftlich anerkannte und nicht-invasive Messmethode zur Auswertung der persönlichen Körperzusammensetzung. Durch einen geringen Wechselstrom wird der Körperwiderstand gemessen und somit der individuelle Anteil an Muskelmasse, Fettmasse und Körperwasser gemessen und ausgewertet.



## Bewegungs-Einheiten Dauer je 50min.

- Theraband-Training
- Pilates
- Faszientraining
- Ganzkörper-Mobilisation und Morgenmeditation

## Abend-Programm

- Meditation
- Fackelwanderung
- Auszeit Party

*Diese Auszeit ist IHRE. Sie entscheiden, welche der inkludierten Angebote Sie genießen wollen. Je nach Bedürfnis gestalten Sie Ihr individuelles Programm aus Inspiration, Bewegung, Natur und Freizeit.*

## 3 Top Expertinnen

**Eva Köck-Eripek, AICI CIM** ist eine der weltweit 18 und Europas einzige Certified Image Master, ebenso vom TÜV Austria (ISO/IEC 17024) zertifiziert als Imageberaterin und Präsentationstrainerin sowie eine der führenden Expertinnen in Bezug auf Imagegestaltung, Outfit und Corporate Design. Sie ist Inhaberin des IMAGE INSTITUTS. Die Styling-Expertin des ORF ist als Coach weltweit seit 34 Jahren tätig. Zu ihren Kunden zählen internationale Firmen, Persönlichkeiten aus verschiedenen Businessbereichen und Damen und Herren, die ihre Authentizität hervorheben wollen. Sie ist Fachautorin bei diversen Zeitschriften, Buchautorin und Präsidentin des VIB, des österreichischen Verbandes für Imageberatung.



**Mag. Claudia Schallauer** hat nach Ihrer Karriere im internationalen Marketing Ihre Begeisterung und positive Erfahrung mit gesunder Bewegung zur Berufung gemacht. Seit 2015 unterrichtet Sie Privatpersonen und Firmen in Pilates- und Rückenkursen, hält Workshop und Vorträge, organisiert Firmen-Events und Gesundheitscamps. Sie motiviert zu und schreibt über Wanderungen für die Zeitung und ihren eigenen Blog und veröffentlicht 2022 ihr Buch „99 Inspirationen für gesundes Glück“.

**Petra Eberharter, BSc MSc nutr. med.** ist Diätologin, Sporternährungscoach & TEH-Praktikerin. Sie ist spezialisiert auf ganzheitliche Darmgesundheit, vegane Ernährung und Pflanzenheilkunde. Für sie steht der Genuss und die individuelle Betreuung ihrer Klient\*innen und Patient\*innen im Vordergrund. Neben ihrer ernährungsmedizinischen Praxis arbeitet sie im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, schreibt Ernährungsartikel, steht für Fachinterviews vor der Kamera oder unterstützt Projekte durch ihr Ernährungswissen.



*Melden Sie sich  
gleich an!*



<https://www.99erstemale.at/angebote/auszeit-retreat>

Bei Fragen schreiben Sie uns an [auszeit\\_frauen@gmx.at](mailto:auszeit_frauen@gmx.at)

*Wir freuen uns auf Sie!*