

# Für einen krafttankenden Aufenthalt...

Sie wohnen in einem unserer modernen 5-Sterne Ferienhäuser (Nichtraucher) mit einem wunderbaren Blick auf den Nationalpark Hainich (UNESCO Weltnaturerbe).

## Unsere Ferienhäuser:

- ✓ voll ausgestattete Küche
- ✓ einladender Wohn- und Essbereich
- ✓ gemütliche Schlafzimmer
- ✓ Bad mit Dusche und WC (barrierearm)

## Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 4 Übernachtungen im Zimmer zur Einzelnutzung
- ✓ 5 x Frühstück
- ✓ 4 x Mittagessen
- ✓ 4 x Abendessen
- ✓ Verbrauchskosten (Strom, Heizung, Wasser)
- ✓ Endreinigung (gemäß Gäste ABC)
- ✓ Hand- und Duschtücher, Fön
- ✓ Bettwäsche
- ✓ Outdoor-Fitness-Anlage
- ✓ Kneipp-Becken (saisonal)
- ✓ WLAN
- ✓ Parkplatz (autofreie Anlage)

## Zubuchbare Extras:

- ✓ Sauna
- ✓ diverse Verwöhnpakete
- ✓ Picknickrucksack
- ✓ uvm.

Termin:

10.08. - 14.08.2022



POWERDAYS  
MENTALE & KÖRPERLICHE FITNESS  
Coaching • Ernährung • Bewegung

Preis:

ÜN im DZ zur Einzelnutzung ab 1.490,00 Euro p.P.

Weitere Kategorien auf Anfrage.

Jetzt Buchen und Teilnahme sichern!

Zur Buchung



WaldResort  
am Nationalpark Hainich



Mentale & Körperliche Fitness

Seminar

# Powerdays

Coaching - Bewegung - Ernährung



AUS ZEIT

coaching • bewegung • ernährung



WaldResort – Am Nationalpark Hainich GmbH

Am Hainich 11, 99991 Unstrut-Hainich

OT Weberstedt

Telefon: 036022 / 18 81 0

E-Mail: [buchung@waldresort-hainich.de](mailto:buchung@waldresort-hainich.de)

[www.waldresort-hainich.de](http://www.waldresort-hainich.de)

[www.waldresort-hainich.de](http://www.waldresort-hainich.de)





## Warum Powerdays das Richtige für Dich ist?

- Du möchtest raus aus dem Alltag?
- Du möchtest mal loslassen und durchatmen?
- Du bist offen für Neues?
- Du hast Lust auf Bewegung?

Fühlst Du dich angesprochen?

**Powerdays** - das sind 5 Tage für Deine mentale und körperliche Fitness, welche nachhaltig Dein Leben verbessern. Egal aus welcher Situation Du kommst, wir starten gemeinsam durch mit einem Angebot aus Coaching, Bewegung und Ernährung.

Es erwarten Dich abwechslungsreiche und unvergessliche Tage mit drei ausgebildeten Trainern.



### Wer wir sind:

#### Sabine Theile:

Systemische Therapeutin

„Ich freue mich auf eine zeitlose Woche, in der die Seele fließt und der Körper entspannt.“

#### Lisa Theile:

Kurs Instruktor

„Ich freue mich auf eine ausgeglichene Zeit, in der man auch mal an seine Grenzen geht und sich körperlich entdeckt.“

#### Basti Degenhardt:

Personal- und Athletiktrainer

„Ich freue mich auf intensive, spannende Tage mit tollen Menschen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten“

### Das erwartet Dich:

#### Bewegung:

Gebe Deinem Körper die Chance in Bezug auf Kraft, Mobilisation, Sinneserfahrungen und Entspannung sich neu zu entdecken.

#### Ernährung:

Entdecke eine Ernährungsweise, die Dich begeistert und Dich mit Lust zu einer dauerhaften gesunden Lebensweise führt.

#### Coaching:

Spüre Deine Stärken, steigere Deine Leistung und schaffe Dir Deine Auszeiten.

