

dr. werner antal
ManagementTraining & -Therapie
Beratung, Coaching, Mediation, Einzel- & Gruppengespräche



Urlaub ins Innere – ENTschlacken & ENTfalten

Warum?

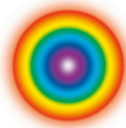
Viele von uns, die täglich in ihrem Job ihr Bestes zu geben, verlieren zunehmend an Sicherheit und Orientierung darüber, ob das was sie tun auch wirklich das ist was sie wirklich tun wollen. Agieren wir noch oder reagieren wir nur mehr? Sind wir noch selbst bestimmt oder nur mehr fremdbestimmt? Laufen wir nur mehr immer schneller im Hamsterrad des Alltags hoffend oder irrend an ein, an das Ziel zu kommen? Macht das was wir tun, was ich tue überhaupt noch Sinn? All diese Fragen für die wir uns kaum, immer öfter auch gar nicht mehr Zeit nehmen! In diesem Umfeld nehmen wir uns kaum mehr Zeit auf unseren Körper, auf unser Inneres zu hören. Unser Ernährungsverhalten ist von Eile und Tempo bestimmt. Unsere Leistungsfähigkeit droht zu kippen. Ängste, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Unwohlsein, ein geschwächtes Immunsystem treten immer häufiger auf.

Wohin soll es gehen?

Regie des eigenen Lebens, der eigenen Arbeitsweise, des eigenen Führungsverständnisses überprüfen. Verantwortung für das eigene, sinnerfüllte Lebenskonzept bewusster entwickeln. Reflexion der verschiedenen Rollenbilder, denen man sich verpflichtet fühlt und Beziehungen auf ihre Gültigkeit hin überprüfen. Auseinandersetzung mit den eigenen, lebensbegleitenden Zweifel, Ängsten und Sorgen.

Was geschieht?

20* Tage** begleitet von einer erfahrenen, renommierten F.X. Mayr-Ärztin entgiften und entschlacken – mit täglichen Meditations-, Yoga- und Qi Gong-Übungen Zugang zur eigenen Spiritualität finden - über Einzel- und Gruppenaktivitäten mehr über sich selbst erfahren – durch Impulse von erfahrenen, in ihren Zugängen weit gefächerten Beratern, aus Management, Motivation, Logotherapie, Energietherapie, Kinesiologie, Shiatsu und Reiki, Astrologie, Schamanismus, Klarheit und Orientierung für den eigenen Weg finden. Bei



dr. werner antal
ManagementTraining & -Therapie
Beratung, Coaching, Mediation, Einzel- & Gruppengespräche

bioenergetischen Übungen bis hin zu Kreativitätsübungen Prozesse der Selbstentfaltung auslösen, durch Bewegung in frischer Luft Kraft und Energie tanken und bei Spielen in der Gruppe die eigene Emotionalität und Kindheit wieder finden.

Wie?

In der Mehrdimensionalität der externen Impulse werden in einer Phase der Losgelöstheit und Entspannung begleitet von den besonderen Erfahrungen aus dem Umstellungsverhalten des Körpers durch das Entgiften und Entschlacken, Erfahrungen und Erlebnisse möglich gemacht, die Klarheit und Orientierung geben und die Entfaltung des Selbst ermöglichen.

*20 Tage sind Minimumzeit um die Nachhaltigkeit von Verhaltensänderungen sicher zu stellen

Wer?

Menschen, die sich nicht mehr sicher sind, ob sie den bisherigen Weg weitergehen wollen, die ihr geistig-seelisches Potential stärker nutzen wollen und die ihrem Körper einmal eine wohlverdiente Pause gönnen wollen, die in ihrem Urlaub einmal wirklich ausspannen wollen und aus dem Hamsterrad des Alltags aussteigen wollen.

Kosten:

€ 3.375,- (zzgl. Mwst.) für Aufenthalt, Verpflegung, ärztliche Kurbetreuung, Seminarbetreuung, externe Referenten und Impulsgeber.

** Die Kur sollte dann noch 3 - 4 Wochen unter ärztlicher Anleitung fortgeführt werden

Wo?

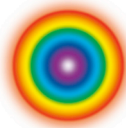
- ❖ Stift Geras <http://www.stiftgeras.at/ConSys/>
- ❖ Kloster Pernegg, A- 3753 Pernegg

Wann?

2.7.-22.7.2011

Teilnehmeranzahl min. 15 – max. 21

„URLAUB INS ÄUSSERE BRINGT ERINNERUNGEN –
URLAUB INS INNERE ERMÖGLICHT ENTFALTUNG“



dr. werner antal

ManagementTraining & -Therapie

Beratung, Coaching, Mediation, Einzel- & Gruppengespräche

Dr. Elisabeth Winkler
Praktische Ärztin – Naturheilverfahren

Darmsanierungskur

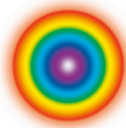
An einem klaren Tag vermag man unendlich weit zu sehen....
Durch sauberes Wasser erblickt man den Grund....

Eine Reinigung unseres Körpers und unserer Körpersäfte erhellt unsere Stimmung und klärt unsere Gedanken. Sie verbessert unsere Körperfunktionen und stärkt unsere Abwehrkräfte. Ein System, welches wie der Stoffwechsel des Menschen mit Speichern arbeitet, muss auch in Intervallen gereinigt und entleert werden.

Der allergrößte Teil unserer chronischen Zivilisations- und Degenerationsleiden ist im weitesten Sinn ernährungsbedingt. Durch eine gesunde Ernährung unterstützen wir unsere Gesundheit. Damit diese gesunde Ernährung auch in jeder Zelle unseres Körpers ankommen kann, brauchen wir ein gesundes Verdauungssystem.

Abweichungen vom Optimalzustand unseres Verdauungssystems sind einfach zu erkennen. Denn ein gesunder Bauch ist flach, er ist weich und er ist schmerzfrei. Er ist etwa so groß wie die eigene Hand, d.h. man kann die knöchernen Grenzen von den Rändern der Beckenknochen hinauf zum Rippenbogen mit einer Hand umspannen. Entspricht ein Bauch diesen Kriterien, dann ist auch die Körperhaltung aufrecht, die Halslänge beträgt etwa eine Hand breit, und die Taille ist deutlich sichtbar. Ein flacher Bauch ist keine Frage des Gewichts. Ein flacher Bauch ist ein Zeichen für ein funktionierendes Verdauungssystem. Eine Vorwölbung unseres Bauches entsteht durch vermehrten Platzbedarf in unserer Bauchhöhle. Ursächlich dafür ist eine chronische Überlastung unseres Verdauungssystems welche allmählich zu Zersetzungs Vorgängen wie Gärung und Fäulnis führt. Diese gehen mit einer vermehrten Gasbildung einher.

Die tägliche Giftbelastung durch diese Zersetzungs Vorgänge beeinträchtigt unser Wohlbefinden nachhaltig und führt zu unterschiedlichsten Beschwerden: Sie macht uns müde, gereizt und unkonzentriert. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen und vieles mehr können die Folge sein.



dr. werner antal

ManagementTraining & -Therapie

Beratung, Coaching, Mediation, Einzel- & Gruppengespräche

Die Größenzunahme des Bauches führt auch zu Zwerchfellhochstand und zu Haltungsveränderungen. Atemnot, Scharchen und Schlafapnoesyndrom, können genauso Folge sein wie chronische Rückenschmerzen.

Die Darmreinigungskur regeneriert das überlastete Verdauungssystem, verdünnt das Blut, entsäuert das Gewebe und verbessert den Stoffwechsel.

Sie führt zu einer Klärung der Gedanken, erhellt unsere Stimmung und steigert unsere Lebensfreude.

Sie verstärkt unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit, lässt uns attraktiver und jugendlicher erscheinen.

Ich begleite Sie gerne auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.