

Ein Wochenende offline.

wir walken, wir entspannen, wir essen gut

Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit von Ihrem Alltag. Nehmen Sie sich Zeit für sich, bewegen Sie sich in der Natur, und genießen Sie gesunde Mahlzeiten.



Unser Angebot vom 21. August bis 23. August 2015

2 Übernachtungen mit Vollverpflegung inkl. Getränken zum Frühstück sowie Heißgetränken zum Abendessen in der *Bauernhofpension Hof Dambach** bei Bad Berleburg abgeschieden inmitten wunderschöner Natur, die zum Erholen einlädt. Besonderheit: absolut ruhige Einzellage des Hofes, TV-freie Zimmer, handynetzfreies Tal

Workshop zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung nach den Grundsätzen von „Lebe leichter“, dem bekannten und sehr erfolgreichen Ernährungsprogramm aus Würzburg. Vielleicht möchten Sie ein paar Pfund abnehmen oder einfach nur für's Wohlbefinden an Ihren Essgewohnheiten arbeiten?

Referent: Thomas Günther, Ernährungsberater und „Lebe leichter“ Coach

Zubereitung unserer Speisen: Wir schauen dem Inhaber der Pension, Jörg Homrighausen, beim Kochen über die Schulter. Überraschung: Vielleicht gibt es etwas vom eigenen Hof oder aus dem heimischen Wald?

Workshop zum Thema „Entspannung“ Gehen Sie mit auf die Reise zu sich selbst: So viel wird verraten, es wird eine entspannende und amüsante Zeit.

Leitung: Christiane Löcher, Trainerin für Stressbewältigung

Bewegung in der Natur: mit (Nordic) Walking führen wir Sie an eine der schönsten und gleichzeitig effektivsten Sportarten heran; unsere Touren sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

Trainer: Irina Armknecht und Thomas Günther, beide Nordic Walking Basic Instructor

Zwischen den gemeinsamen Aktivitäten haben Sie ausreichend Freizeit, so dass dieses Wochenende garantiert stressfrei bleibt!

Eigene Anreise am Freitag, den 21. August 2015 ab 16.00 Uhr. Gemeinsames Abendessen um 18.30 Uhr mit anschließendem Come Together. Das Wochenende endet am Sonntag nach dem Frühstück.

Anreise per Zug nach Bad Berleburg oder Winterberg: Wer dorthin anreist, wird vom Hof Dambach nach vorheriger Absprache am Bahnhof abgeholt – dies ist ein kostenfreier Service für Sie.

Komplettpreis pro Person: 359,00 €



Veranstalter:

Irina Armknecht, Nordic Walking Touren und Reisen

✉ Eichenstr. 92, 40721 Hilden

☎ 02103 / 29 66 55 oder 📱 Mobil / WhatsApp 0163 / 97 60 462

🌐 www.royalwalking.jimdo.de

mit

Thomas Günther
Ernährungsberater
Lebe Leichter Coach
Nordic Walking Basic Instructor
www.lebe-leichter-bergischland.de

Christiane Löcher
Trainerin für Stressbewältigung
zertifiz. Atem- und Entspannungstrainerin
psychologische Beraterin
www.durch-atmen.de

Bauernhofpension Hof Dambach
Jörg Homrighausen
Hof Dambach 1
57319 Bad Berleburg
www.hof-dambach.de