



VULKANLAND
HOTEL ★★★★★
LEGEN
STEIN

Gesundheit!
Gespräch!
Genuss!

EIN WOCHENENDE
FÜR IHRE GESUNDHEIT

Energie tanken im
Vulkanlandhotel Legenstein – mitten im
inspirierenden Vulkanland



LIEBE. LEBEN. LEIDENSCHAFT.

DAS EXPERTENTEAM



Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. Sepp Porta

Endokrinologe, Institut für Angewandte Stressforschung / Fernitz – Mellach und Theresianische Militärakademie, Wiener Neustadt; habilitiert für Klinische und Experimentelle Endokrinologie, Spezialität Stresshormone, war Leiter der AG für Endokrinologie an der Med Uni Graz, nun an der Militärakademie mit Thema „Führung und Stress“.

Etwa 400 wissenschaftliche Publikationen, meist über Stress und die Rolle von Elektrolyten und 12 populärwissenschaftliche Bücher, meist im Verlagshaus der Ärzte. Z. B. Stress besiegen, mit der Kraft der Pause; Mut zum Führen. Haben wir den „Chef“ im Blut?



Priv. Doz. Mag. Dr. Willibald Wonisch

Biochemiker, Institut für Physiologische Chemie, Zentrum für Physiologische Medizin, Med Uni Graz und CEO der Omnignostica GmbH & Co KG; habilitiert für Physiologische Chemie. Spezialität: „Oxidativer Stress“, „Lipidperoxidation“ und „Antioxidantien“. Zahlreiche Publikationen in hochrangigen Journalen und Buchbeiträge z. B. Biopolyphenole und Magnesium- Südsteirische Schätze (2006); Significance of Glutathione in Plant Adaptation to the Environment; Subcellular Biochemistry 2012; 56:131-61. doi: 10.1007/978-94-007-2199-9_8. Reviewer für wissenschaftliche Publikationen und Mitarbeiter bei EU-Studien z.B. VITAGE, COST B35, BIOCLAIMS.



Mag. Gabriele Kypta

Gesundheitscoach mit system.- konstruktiv.- Arbeitshintergrund, akkred. Wirtschaftstrainerin, Buchautorin. Persönlichkeitsentwicklerin, Brückenbauerin zwischen Wissenschaft und Führungskräften. Begleitet seit vielen Jahren Menschen auf dem Weg der Gesundheitsorientierung und Burnout-Prävention. Steckenpferd: (abgesehen von Salsa Cubana) Stärkung Ihrer physischen und psychischen Geländegängigkeit und Wetterfestigkeit.

VORHER-/NACHHER-ANALYSE – VERÄNDERUNG AUF EINEN BLICK

Erfahren Sie

nicht nur Ihre aktuellen Stresswerte sondern auch das Warum, und erleben Sie, wie Sie effektiv im Alltag gegensteuern können!

SEPP PORTA

WILLIBALD WONISCH UND

GABRIELE KYPTA

begleiten Sie durch ein vielfältiges, abwechslungsreiches Seminar, das individueller nicht sein kann!

Mit der Vorher-/Nachher-Analyse

ist dieses Seminar perfekt auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

IHR GESUNDHEITSVORTEIL

Das Ziel dabei ist, dass nicht einfach nur „leicht verständliche“ (aber meist oberflächliche) Schlagworte angeboten werden. Vielmehr werden Sie verstehen warum – gerade für Sie – bestimmte empfohlene Maßnahmen (wie Bewegung, Entspannung) nützen, um dann individuelle Strategien zu entwickeln, die eine langfristige Umsetzung unterstützen. Durch den dualen Ansatz (verschiedene Messungen plus Training/Coaching) lernen Sie Ihre körperlichen und verhaltensseitigen Abläufe besser kennen – der Erfolg einer nachhaltigen Umsetzung im Alltag wird so gesichert.

**DER TEST ZU SELBSTFÜHRUNGS-
KOMPETENZEN STAMMT VON:**

Mag. Gregor Heise
Gründer und Leiter des PSI-Instituts
für TOP-Diagnostic (nach Prof. Kuhl)

LIEBE, LEBEN, LEIDENSCHAFT URLAUB IM LEGENSTEIN

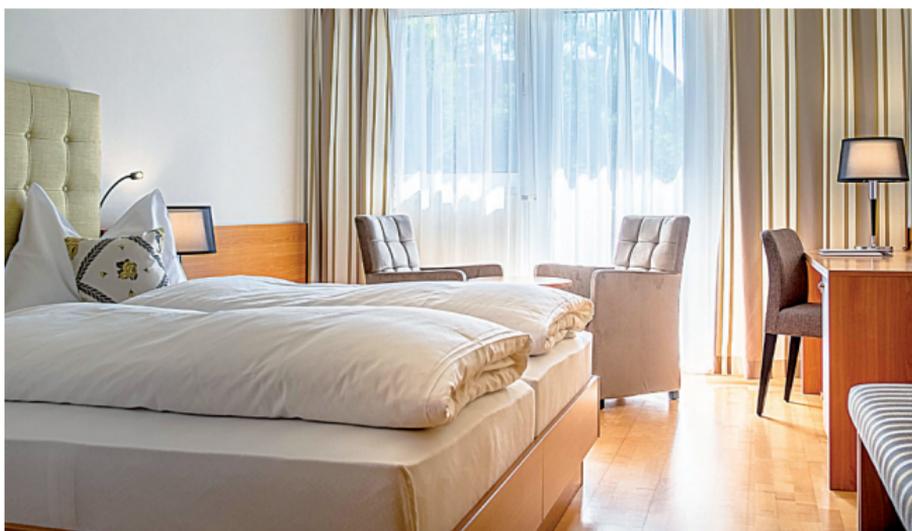
Gesundheit und Wellness sind für viele Menschen essenzielle Teile ihrer Freizeitgestaltung. Dementsprechend hoch sind auch die Ansprüche für diese wichtige Auszeit. Mit seinem mehr als 1.000 m² großem Wellness- und Spa-Bereich Vulkanium beginnen im Vulkanlandhotel entspannende Stunden zum Energietanken. Das Vulkanium beherbergt fünf Saunen, ein Hallenbad, ein Außenschwimmbad mit Whirlbank und bequemem Indoor-Einstieg sowie die zwei großflächigen Ruheräume Gartenblick und Morgensonne. Im hauseigenen Restaurant Feuergott verwöhnen Küchenmeister Werner Wallner und sein Team Sie mit regionalen Köstlichkeiten. Genießen Sie im Vulkanlandhotel Legenstein Ihre Auszeit in gemütlicher Atmosphäre und wunderschöner, inspirierender Natur.

Seminarpauschale mit

2 Nächten inkl. Genuss-Halbpension plus und
die „Echt viel dabei“ Leistungen

€ 779,- pro Person

- Persönlichkeitstest (inkl. Auswertung)
- 2 Blutanalysen zzgl. ärztliche Empfehlung
- 1 persönliche Coachingeinheit
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, leichtes Yoga
- Gehen und Wandern im Vulkanland
- Rahmenprogramm



DAS PROGRAMM IM DETAIL

Vorher-/Nachher-Analyse

- Detaillierte, fundierte Information über Ihren aktuellen Gesundheits- bzw. Erschöpfungszustand
- Verständnis für die momentanen Bedürfnisse Ihres Körpers
- Individuelles Verhaltensprogramm zur Umsetzung der Erkenntnisse
- Bewegung, Wanderungen, Entspannungsübungen und das Wiedererlernen des Genießens, sowie Entdecken der regionalen Genussvielfalt des Vulkanlandes

Computergestützter Test PSI-Diagnostik

Selbstführungskompetenzen, Umgang mit Stress, Selbstmotivation, Selbstfürsorge; kurz vor dem Seminar inkl. persönlicher Analyse während des Seminars.

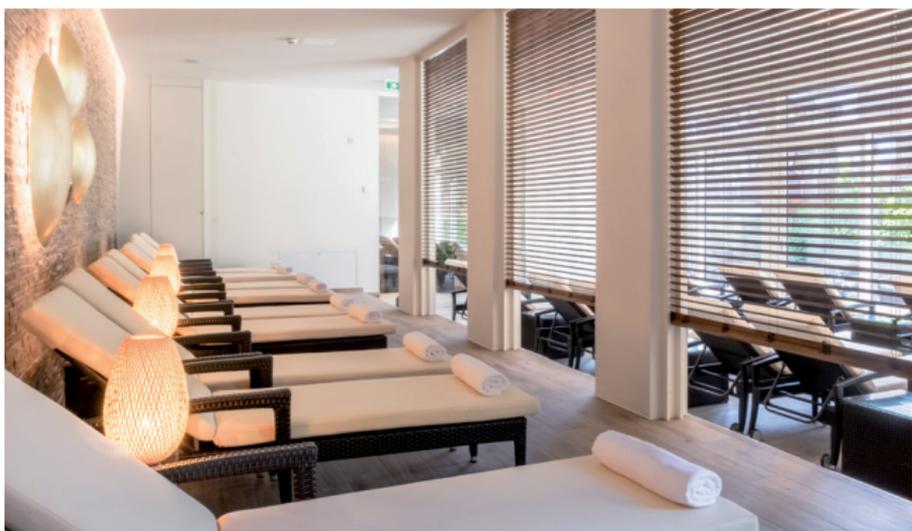
Messung durch die beiden Experten

Gemessen werden 12 Stresswerte, zusätzlich die freien Radikale und Biopolyphenole wie in der Intensivmedizin. Zwei Messungen: bei Seminarbeginn und am Ende; inkl. persönlichem Analysegespräch.

Training und Coaching

Rund um die Ergebnisse des Tests und der Messungen erwartet Sie ein maßgeschneidertes Seminar. Fragen wie: „Wie kann ich mehr Erholung in mein Leben einbauen?“ und „Wie kann ich meinen Alltag gesünder gestalten?“ stehen dabei im Mittelpunkt. Ergänzend dazu ein Expertenvortrag. Zusätzlich: eine **Einzel-Coaching-Stunde** je Teilnehmer/-in

Zusätzlich bieten wir Ihnen während des ganzen Seminars: Wellness im Vulkanium, tägliche Bewegungseinheiten im Hotel und im Freien, Weinverkostung und Kostproben des gesunden Holler Vulkan Safts (besonders reich an Biopolyphenolen)



Expertenteam

Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. Sepp Porta
Priv. Doz. Mag. Dr. Willibald Wonisch
Mag. Gabriele Kypta

Termin

16. – 18. März 2018

Beginn: Freitag 14.00 Uhr – Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Seminarort

Vulkanlandhotel**** Legenstein

Exklusive Runde

Aufgrund der besonders individuellen Gestaltung dieses Wochenendes ist die Teilnehmerzahl auf max. 10 Personen beschränkt (mind. Teilnehmeranzahl 5 Personen).

Anfragen zum Seminar

office@gabriele-kypta.at +43 664 26 27509

Anmeldung:

Vulkanlandhotel** Legenstein**

Bairisch Kölldorf 14

8344 Bad Gleichenberg, Austria

Tel.: +43 3159 2220

Fax: +43 3159 2220-4

info@legenstein.at

www.legenstein.at



Holler Vulkan

!! Vital- und Wellness-Getränk !!

Steirischer Holunder, raffiniert kombiniert
mit heimischen Früchten – Polyphenole,
sekundäre Pflanzenstoffe

!! hohe antioxidative Kapazität !!

2 x 40 ml täglich



IMPRESSUM:

Für den Inhalt verantwortlich: Vulkanlandhotel Legenstein, Andrea und Ernst Legenstein
Artwork: www.kommhaus.com • Fotos: Vulkanlandhotel Legenstein/Katrin Wagner
Vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.