

DEINE GESUNDHEITSWOCHE

7 TAGE. RAUS AUS DEM ALLTAG.
REIN IN DEINE GESUNDHEIT.

ZEIT FÜR DICH.
DEINE GESUNDHEIT.
DEIN NEUSTART.

DEINE GESUNDHEITSWOCHE

Ein klarer Rahmen. Viel Raum für Dich.

08:30 Uhr Gesundes Frühstück & gemeinsamer Start in den Tag
10:00 Uhr Workshop - Deine persönliche Gesundheitsstrategie
13:00 Uhr Bewusst genießen: gemeinsames Mittagessen
15:00 Uhr Workshop - Aus Wissen wird Veränderung
18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & entspannter Tagesausklang

Dazwischen bleibt bewusst Zeit für Dich: Freizeitmöglichkeiten wie Yoga · Bogenschießen · Meditation · Gespräche · Entspannung.

Du entscheidest, was Dir guttut.

Sonntag Ankommen & Durchatmen
Anreise ab 15:00 Uhr, Zimmer beziehen, ankommen und gemeinsam zu Abend essen.

Montag Standortbestimmung & Klarheit
Wir schauen, wo Du gerade stehst, was Dich beschäftigt und was Du in dieser Woche verändern möchtest.

Dienstag Ernährung & Darm
Zusammenhänge verstehen, Ernährung bewusst erleben und herausfinden, was zu Dir passt.

Mittwoch Stress & Entspannung
Stress verstehen, neue Wege zur Regeneration entdecken und zur Ruhe kommen.

Donnerstag Bewegung - Atmung - Natur
Körper und Kopf in Bewegung bringen und erfahren, was Dir wirklich guttut..

Freitag Dein persönlicher Gesundheitsplan
Erkenntnisse bündeln und konkrete Schritte für Deinen Alltag entwickeln.

Samstag Abschluss & Abreise
Gemeinsam frühstücken, letzte Fragen klären und mit Klarheit und Deinem persönlichen Fahrplan nach Hause fahren.



LandPastHaus
MARIA BILD

Seminarhaus & Eventlocation
AT - 8382 Weichselbaum

Die sanften Hügel und Wälder des Südburgenlands bieten nicht nur die perfekte Kulisse für unsere Gesundheitswoche, sondern schenken Dir auch den nötigen Freiraum, um mal tief durchzuatmen und den Kopf freizubekommen.

Finde in der unberührten Natur zurück zu Deinem natürlichen Bauchgefühl.

TERMINE FÜR DEINE AUSZEIT

18. - 24. OKTOBER 2026

17. - 23. JANUAR 2027

21. - 27. FEBRUAR 2027

14. - 20. MÄRZ 2027

und nach Verfügbarkeit



Ernährung



Bewegung



Entspannung



Darmgesundheit



Natur



Atmung

DAS IST INKLUSIVE

- ✓ **6 Übernachtungen** im Einzel- oder Doppelzimmer
- ✓ **Vollverpflegung** frisch, regional & bewusst ausgewählt
- ✓ **10 Stunden Coaching** Theorie, Praxis und konkrete Umsetzung
- ✓ **Persönliche 1:1-Begleitung** individuelle Gespräche & Zeit für Deine Themen
- ✓ **Follow-up nach 4 Wochen** Telefonat oder Zoom, damit aus Deinen Erkenntnissen echte Veränderung wird

DEINE INVESTITION

1.499 € PRO
PERSON

MAXIMAL 10 TEILNEHMER



KEIN PROBLEM

Deine Gesundheitswoche
ist auch individuell buchbar.

Du musst nicht auf einen festen Termin warten.
Du bestimmst, wann Deine Gesundheitswoche beginnt.
Einzelperson, Paar oder kleine Gruppe - wir finden
gemeinsam den passenden Termin.

SCAN MICH
oder E-Mail senden

marc@seminarhaus-burgenland.at

Gesundheit und Erfolg gehen durch den Bauch. Als zertifizierter Fachberater für Darmgesundheit stehe ich Dir die gesamte Woche über persönlich zur Seite. Profitiere von einer entspannten Atmosphäre, Klartext-Wissen und individuellen Impulsen für Deinen Alltag.

DEINE BEGLEITUNG VOR ORT

Marc Kornmann
Ganzheitlicher Darm- & Gesundheitscoach

Du erreichst mich unter:
www.iss-clever.de
darmgesundheit.iss-clever.de

DE: +49(0)171 - 741 34 73
AT: +43(0)681 - 813 13 379