

Wellness - Wochen für Körper, Geist und Seele vom 01.11. – 14.11.21

(Mit Wiederholung im Frühjahr)

Programm für Woche 01.11 –07.11.21:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Fußbäder mit Bio-Stuten-Ziegen-Molke in der Gruppe mit Elfi: Fußbäder ganz leicht in den Alltag integrieren & profitieren Dauer: 30 Min.	Akupressur zum Kennenlernen in der Gruppe mit Elfi: kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	Rückenschule in der Gruppe mit Ron: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 30 Min.	Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Rückenschule in der Gruppe mit Ron: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 30 Min.
10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr
Geführte Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt.	Kneipp - Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Gesundheitsvortrag "Wasser, das <u>vergessene Lebens- und Heilmittel</u> " mit Heilpraktikerin Elke Freier Dauer: 1 Stunde	Geführte Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt.
12:30 Uhr	13:00 Uhr	13:00 Uhr	11:15 Uhr	16:00 Uhr	12:00 Uhr
Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt.	Körperwickel zum kennenlernen mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut.	Anleitung zur Bürstenmassage in der Gruppe Mit Elfi: Durchblutungsfördernd, stärkt das Bindegewebe	Gesundheitsvortrag „Bio-Stuten- und <u>Ziegenmilch als gesundes Lebensmittel</u> “ mit Heilpraktikerin Elke Freier Dauer: 1 Stunde	Kneipp - Anwendungen Stärken Sie Ihr Immunsystem mit den beliebten Kneipp-Anwendungen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte
13:30 Uhr	17:00 Uhr	17:00 Uhr	12:15 Uhr	18:00 Uhr	17:00 Uhr
Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte, Entgiftungsfördernd	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: 30 Min.	Klangschalen-Meditation in der Gruppe mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer: 30 Min.	Stuten-Ziegenkäseverkostung der St. Georg Käserei Ruhpolding und Kochtipps von unserem Küchenchef Dauer: 1 Stunde	Akupressur zum Kennenlernen in der Gruppe mit Elfi: kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	Klangschalen-Meditation in der Gruppe mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer: 30 Min.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Wellness - Wochen für Körper, Geist und Seele vom 01.11. – 14.11.21

(Mit Wiederholung im Frühjahr)

Programm für Woche 08.11 –14.11.21:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Körperwickel zum Kennenlernen mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut.	Rückenschule mit Ron: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 30 Min.	Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Fußbäder mit Bio-Stuten-Ziegen-Molke in der Gruppe mit Elfi: Fußbäder ganz leicht in den Alltag integrieren & profitieren Dauer: 30 Min.	Rückenschule mit Ron: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 30 Min.
10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr
Geführte Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Kneipp- Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	NC-Zertifizierte St. Leonhards Kosmetik Produktpräsentation Mit Produktproben	Stuten-Ziegenkäseverkostung der St. Georg Käserei Ruhpolding und Kochtipps von unserem Küchenchef	Waldbad - Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 1 Stunde	Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt. Dauer: 30 Min.
13:00 Uhr	13:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	11:00 Uhr	16:00 Uhr
Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte	Kneipp Arm- und Bein-Güsse mit Elfi	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte	Körperwickel zum Kennenlernen mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut.	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe zur Selbstanwendung Dauer: 30 Min.
17:00 Uhr	17:00 Uhr	17:00 Uhr	19:00 Uhr	15:00 Uhr	17:00 Uhr
Klangschalen-Meditation in der Gruppe mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer:1/2 Stunde	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: 30 Min.	Anleitung zur Bürstenmassage in der Gruppe Mit Elfi: Durchblutungsfördernd, stärkt das Bindegewebe	Anleitung zur Vipassana-Meditation Mit Igor: Lernen, die Gedanken im Hier und Jetzt zu halten, aktive Meditation Dauer: 60 Min.	Akupressur zum Kennenlernen in der Gruppe mit Elfi: kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte, Entgiftungsunterstützend

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Wellness - Wochen für Körper, Geist und Seele vom 01.11. – 14.11.21

(Mit Wiederholung im Frühjahr)

Folgende Messungen, Wannenbäder und Kosmetikanwendungen sind um 50% reduziert:

Bioenergetische Gesundheitsberatung mithilfe der GDV-Kamera

Mit der GDV Kirlian-Fotografie werden die 10 Fingerbeeren abgelichtet und mittels eines vielfach praxiserprobten Systems analysiert. Die entstandenen Bilder ermöglichen einen schnellen und effektiven Einblick in Ihren physischen, psychischen und energetischen Körper. Durch die Aufnahmen werden wertvolle Informationen über Ihren Gesundheitszustand und Ihre momentane Stressbelastung gegeben.

Zellscreening Mineralien- und Schwermetallcheck

Gesundheitsprävention fängt schon in der Zelle an!

In 30 Sekunden wird per Spektralphotometrie (Handscanner-Messung mit Licht) schnell und schmerzfrei der aktuelle Zustand im lebenden Gewebe festgestellt. Die Bioverfügbarkeit von 20 Mineralstoffen und Spurenelementen sowie die Belastung mit 14 toxischen Metallen, wie Aluminium und Quecksilber, werden quantitativ erfasst. Der gemessene Zellstatus gibt unter anderem Aufschluss über den Säure-Basen-Haushalt, den oxidativen Status und viele weitere Gesundheitsmerkmale.

Kosmetikanwendungen mit der St. Leonhards Kosmetiklinie*

- **Gesichts- und Dekolleté-Behandlung**
Tiefenreinigung, Peeling, Spezialpflege mit Gesichtsbalsam, Gesichtsmassage mit hochwertigem Pflege-Öl, Abschlusspflege, Handmassage
- **Klassische Gesichtsbehandlung**
Tiefenreinigung, Peeling, Gesichtsmassage, Erfrischungsmaske, Abschlusspflege
- **Für den anspruchsvollen Mann**
Gesichtsbehandlung und Handmassage, für ein Hautgefühl der Frische und Vitalität

Wannenbäder in unseren eVitarien

Badwannen mit Panoramablick: In vielen Kulturen dient das Abtauchen ins warme Vollbad seit Jahrhunderten der Pflege von Körper und Seele.

- **Bad mit Wasser aus der St. Leonhardsquelle**
Schon um 1900 badete man in Holzzubern im Wasser der St. Leonhardsquelle. Dieses ganzheitliche Wassererleben unterstützt die Regeneration.
- **Elektrolyse - Detox Bad** wahlweise entspannend oder revitalisierend
- **Wacholder-Zypressen-Ölbad** mit Primavera Öl
- **Latschenkiefern Vitalbad**, Stärkend und vitalisierend
- **Rosen-Sanddornölbad** mit Primavera Öl
- **Bierbad** mit enzymatischer, den Stoffwechsel fördernder Wirkung
- **Heublumenbad** mit Bio Bergwiesenheu hat eine naturgegebene vitalisierende Wirkung.
- **Solebad**, entsäuernd
- **Fußbad** mit Mack Latschenkiefer Vitalbad oder mit Sole
- **Molkebad, Baden wie Kleopatra in Stuten- und Ziegenmolke**

* UNSERE KOSMETIKLINIE: Natürlich schön - mit wertvoller Bio-Molke

Wir lieben die Natur, so wie sie ist. Ganz natürlich fließt das Wissen um ihre wertvollen Schätze in die St. Leonhards-Philosophie mit ein. Basis unserer „NCS“ bio-zertifizierten Naturkosmetik ist lebendiges Quellwasser und naturreine Bio-Molke von St. Leonhards. Was von innen guttut, wirkt in der St. Leonhards Naturkosmetik von außen. Lebendiges Quellwasser, das bei Vollmond aus der Mondquelle abgefüllt wird. Und Bio-Molke aus Stuten- und Ziegenmilch, hergestellt in eigener Manufaktur.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Wellness - Wochen für Körper, Geist und Seele vom 01.11. – 14.11.21

(Mit Wiederholung im Frühjahr)

St. Leonhards Naturkosmetik - Natürlich schön mit wertvoller Bio-Molke

Wir lieben die Natur, so wie sie ist

Ganz natürlich fließt das Wissen um ihre wertvollen Schätze in die St. Leonhards-Philosophie mit ein.

Basis unserer biozertifizierten Naturkosmetik ist lebendiges Quellwasser und naturreine Bio-Molke von St. Leonhards. Was von innen guttut, wirkt in der St. Leonhards Naturkosmetik von außen. Lebendiges Quellwasser, das bei Vollmond aus der Mondquelle abgefüllt wird. Und Bio-Molke aus Stuten- und Ziegenmilch, hergestellt in eigener Manufaktur.

Warum Bio-Molke?

Unsere naturreine Bio-Molke liefert neben essentiellen **Omega-3** und **Omega-6 Fettsäuren** - Linolsäure und Gamma-Linolensäure - auch einen wertvollen Vitamin Komplex mit den **Vitaminen A, B1, B2 und B5**, die allesamt positiv auf das Hautbild einwirken.

Viele weitere Nährstoffe aus der Bio-Molke pflegen und nähren Ihre Haut. Dazu zählen z.B. **Calcium, Magnesium** und **Zink** sowie die wichtige **Folsäure**, die sogar eine DNA-Reparatur begünstigen kann. Dieses wunderbare Zusammenspiel zeigt in unserer Naturkosmetik ganz natürlich Wirkung.

Was uns noch wichtig ist: Wir möchten, dass es Mensch, Tier und Natur dabei nachhaltig gut geht. **Mit der Natur im Reinen.**

Molke & Hyaluron Glättende FEUCHTIGKEITSCREME

Für jeden Hauttyp



Lässt Fältchen im Nu verschwinden! Unsere glättende Feuchtigkeitsscreme mit **pflanzlichem Hyaluron** schützt, regeneriert und spendet Feuchtigkeit.

Die Kollagen- und Elastinproduktion wird angeregt. Ihre Gesichtszüge werden sichtbar gestrafft. In perfekter Verbindung mit **vitaminreicher Bio-Molke und wertvollen Bio-Ölen.**

Molke & Black BeeOme™

Festigende ANTI-AGING CREME

Für reife und anspruchsvolle Haut



Intensive Pflege und Schutz vor freien Radikalen! Die intensiv pflegende Tagescreme glättet und reaktiviert mit ihrer leichten, frischen Textur spürbar Ihre Hauterneuerung.

Antioxidantien schützen vor freien Radikalen. **Nährstoffreiche Bio-Molke, wertvolle Bio-Öle, Gold** optimieren die Hautregeneration auf besondere Weise. **Fermentierter Honig von**

der Dunklen Urbiene - Black BeeOme™ - schützt und regeneriert die natürliche Hautbarriere.

Wellness - Wochen für Körper, Geist und Seele vom 01.11. – 14.11.21

(Mit Wiederholung im Frühjahr)

Molke & Bio-Pflanzenöle Intensive REGENERATIONSCREME



Für regenerationsbedürftige & trockene bis sehr trockene Haut

Nahrung für die Haut! Regenerierend, glättend, feuchtigkeitsspendend. **Gehaltvolle Bio-Molke, wertvolle Bio-Öle, schützende Antioxidantien** und ein multiaktiver Anti-Aging Komplex mit den **Vitaminen E und C** potenzieren im gemeinsamen Zusammenspiel wunderbar ihre Wirkung. Sie lässt sich aber auch ganz hervorragend als Nachtcreme verwenden.

Molke & Aloe Vera Sanft pflegende REINIGUNGSMILCH



Für jeden Hauttyp

Erfrischend und zart! **Vitaminreiche Bio-Molke** und **wertvolle Bio-Öle** nähren Ihre Haut schon beim Reinigen und bereiten sie bestens auf die nachfolgende Pflege vor. **Aloe Vera** enthält wichtige Enzyme, Mineralstoffe, Aminosäuren, Vitamine und Saccharide. Sie pflegt und spendet Feuchtigkeit. **Vitamin E** schützt vor freien Radikalen. **Kostbarer Weihrauch** sowie **spanischer Salbei** regulieren Ihr Hautbild, sind entzündungshemmend und antiseptisch.

Molke & Black BeeOme™ Aufbauende KÖRPERLOTION



Für jeden Hauttyp

Schützt und regeneriert die natürliche Hautbarriere! Unsere aufbauende Körperlotion aus **vitaminreicher Bio-Molke, fermentiertem Honig von der Dunklen Urbiene - Black BeeOme™** – und dem **Coenzym Q10** bringen in Kombination mit **ausgewählten Bio-Ölen** wie **Macadamia- und Chiasamen-ÖL** Ihre Lebensenergie wieder zum Fließen.

Schützender Lipbalm mit Bio-Molke



Unsere reichhaltige Lippenpflege mit vitamin- und **nährstoffreicher Bio-Molke** und pflegender **Sheabutter** regeneriert spröde, rissige und geschädigte Lippen sicht- und fühlbar. Eine wunderbare Intensivpflege mit hochwertigen, pflegenden Lipiden. Der schützende Balsam glättet und dient auch als Kälteschutz. Er bewahrt Ihre Lippen vor dem Austrocknen und beugt Fältchen vor.