

Wellness - Herbst für Körper, Geist und Seele vom 14.10. – 01.11.2024

Programm für Woche 14 –20.10.24:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Medical Fitness in der Gruppe mit Mathias: 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 Michaela: Fußbäder ganz leicht in den Alltag integrieren & profitieren 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.	Massage zum Kennenlernen in der Gruppe mit Michaela: kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	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
Begleitete 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.	Gesundheitsvortrag <u>„Bio-Stuten- und Ziegenmilch als gesundes Lebensmittel“</u> mit Stuten-Ziegenkäseverkostung der St. Georg Käserei Ruhpolding und Kochtipps von unserem Küchenchef Dauer: 2 Stunden.	Kneipp - Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Begleitete 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
13:00 Uhr	13:00 Uhr	13:00 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	12:00 Uhr
Kneipp Arm- und Bein-Güsse mit Michaela	Körperwickel zum kennenlernen mit Michaela: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut.	Anleitung zur Bürstenmassage in der Gruppe Mit Michaela: Durchblutungs- fördernd, stärkt das Bindegewebe	Sensorik-Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit am besten unterstützt.	NC-Zertifizierte St. Leonhards Kosmetik Produktpräsentation Mit Produktproben	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte
15:00 Uhr	17:00 Uhr	17:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr	17:00 Uhr
Massage zum Kennenlernen in der Gruppe mit Michaela: kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	Kneipp - Anwendungen Stärken Sie Ihr Immunsystem mit den beliebten Kneipp-Anwendungen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: 30 Min.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte, Entgiftungsfördernd	Klangschalen-Meditation in der Gruppe mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer: 30 Min.

Wellness - Herbst für Körper, Geist und Seele vom 14.10. – 01.11.2024

Programm für Woche 21 – 27.10.24:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Medical Fitness in der Gruppe mit Mathias: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Körperwickel zum Kennenlernen mit Michaela: 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 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
Begleitete Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Gesundheitsvortrag "Wasser, das vergessene Lebens- und Heilmittel" mit Heilpraktikerin Elke Freier Dauer: 2,5 Stunden.	NC-Zertifizierte St. Leonhards Kosmetik Produktpräsentation Mit Produktproben	Stuten-Ziegenkäseverkostung der St. Georg Käseerei 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 Michaela	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte	Körperwickel zum Kennenlernen 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 Michaela: Durchblutungs- fördernd, stärkt das Bindegewebe	Anleitung zur Vipassana-Meditation Mit Igor: Lernen, die Gedanken im Hier und Jetzt zu halten, aktive Meditation Dauer: 60 Min.	Massage zum Kennenlernen in der Gruppe kleine Impulse für den Alltag Dauer: 30-45 Min.	Multi- Wellen-Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte, Entgiftungsunterstützend

Wellness - Herbst für Körper, Geist und Seele vom 14.10. – 01.11.2024

Programm für Woche 28.10 – 31.10.24:

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

Wellness - Herbst für Körper, Geist und Seele vom 14.10. – 01.11.2024

Folgende Messungen, Wannenbäder, Kosmetikanwendungen und Sitzungen sind um 30% 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 - Herbst für Körper, Geist und Seele vom 14.10. – 01.11.2024

Innere Wellness

Persönliche, innere Aufstellungen (Innere Konfliktbearbeitung)

Eine Aufstellung, bei der die Person, die ihr Anliegen thematisiert, von Anfang bis Ende Chef der Aufstellung bleibt. Die Aufstellung ist daher frei von Vorgaben durch andere und frei von Begrenzungen. Aufstellungsarbeit oder „Aufstellung“ ist ein Sammelbegriff für Methoden, bei denen verschiedene Teile eines Menschen (Körper, Geist, Verstand, Seele,) einzeln positioniert (= aufgestellt) und miteinander in Beziehung gesetzt werden. (min. 3 Std.)

Individuelle Entwicklungsgespräche (Persönliche, geistige und seelische Entwicklung)

Assistenz bei der persönlichen Entwicklung. Wo sind meine Stärken? Wo sind meine Schwächen? Wie kann ich mich so optimieren, dass ich meine Lebensziele erreiche? Was sind meine Lebensziele? Usw. Geistige Entwicklung ist die Entwicklung eines menschlichen Wesens zu einem höheren Bewusstsein. Ein "normaler" Mensch wird sehr stark von seinen Emotionen und Gedanken geprägt und geführt. Das Ziel der geistigen Entwicklung ist die Loslösung von Gedanken und die richtige Interpretierung eigener Emotionen hin zu seinem inneren ruhigen, einzigartigen Wesenskern. (min. 3 Std.)

Persönliche Ernährungsberatung (Mischkost (mit oder ohne Fleisch), basisch, vegetarisch, vegan, makrobiotisch, entschlackend, entsäuernd, Rohkost, usw.) Individuelle Analyse und Anpassung des Konsums und des Essverhaltens, Unterstützung der Identifikation der besten Ernährungsweise und Planung und Durchführung von Anpassungen. (1 Std.)

Gewaltfreie Kommunikation (Innerlich und äußerlich)

Nach Marshall Rosenberg, Herzsprache (Emotionssprache) kennenlernen, üben und verinnerlichen Sie unterstützt uns Menschen darin, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen (1 Std.)
Individuelle Wellness – Anwendungsberatung (Auch Planerstellung und Bedarfsanalyse) Persönliche Beratung zur optimalen Ausschöpfung von Präventionsmaßnahmen und Verhaltensanpassungen. (1 Std.)

Bewusste Atmung (Atmungstraining) (1 Std.)

Bewusstes Atmen hilft nicht nur, sich beim Yoga zu konzentrieren. Es kann auch den Stresslevel senken und uns in unangenehmen Situationen zur Ruhe bringen.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Positive Vergangenheitsbewältigung (Trauma - Aufarbeitung)

Um sich seine Gegenwart und Zukunft unbeschwert gestalten zu können, ist es unabdingbar, die Wunden der Vergangenheit zu heilen und seinen Frieden mit den eigenen Entscheidungen und Taten oder mit denen anderer Menschen zu finden. Das gilt besonders auch für erlittene Schicksalsschläge. (min. 3 Std.)

Achtsamkeitstraining (Individuelle Meditation, nach vorheriger Bedarfsanalyse)

Eine Hilfestellung im richtigen Umgang mit Stress. Ziel des Trainings ist es, den eigenen Körper sowie äußere Einflüsse und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen und zuzulassen. (1 Std.)

Bewusstseinsentwicklung (Spirituelles Coaching)

Gezieltes, maßgeschneidertes Coaching zur Selbsthilfe und Selbstentwicklung. Unterstützung zum Aufstieg in einen höheren Bewusstseinszustand. Durchschnittlicher Bewusstseinszustand definiert: Ein fehlendes oder nicht mehr präsenten Körperspürbewusstsein des Einzelnen, ein verschlossenes oder zugemauertes Herz - aufgrund verschiedenster Traumata oder nicht verarbeiteter, unterdrückter Situationen oder Gefühlszustände in verschiedensten Lebenslagen (die alle energetische Blockaden bilden), eine größtenteils verlorene Verbindung zum eigenen Geist (welche nicht mehr wahrgenommen wird - die es dann wieder zu hören/zu fühlen/zu erspüren und somit zu finden gilt), und die absolute Verkennung oder auch Ahnungslosigkeit - worum es in einem Leben wirklich geht - eine Lebensaufgabe zu finden, die jedes Individuum von innen heraus erfüllt und glücklich macht, die sogenannte Glückseligkeit. Diese Punkte bilden das Gerüst der Illusion, die es zu "durchschauen" und aus der es zu "erwachen" gilt. Unterstützt und aufrechterhalten werden diese Problematiken, durch das im Außen aufgezogene Konstrukt und die ständige Indoktrination, welche suggeriert - wie Menschen sein sollen, wie sie sich zu verhalten und was sie zu denken haben und dass die Lösungen aller Probleme, stets im Außen zu finden sind und von einer Innenschau ablenken. Daraus resultiert ein völlig verschobener Selbstwert und die dadurch zunehmende "innere Verwirrung; innere Entwurzelung", schreitet dann immer weiter voran - die Entfremdung von sich selbst. Dieses Konstrukt, was wir heutzutage Gesellschaft nennen, bekommt aber, weil es auf temporäre und unnatürliche Ansichten basiert, immer mehr Risse und lässt die Menschen mit durchschnittlichem Bewusstseinszustand immer mehr in kognitiver Dissonanz versinken. (min. 3 Std.)