



*GESUNDHEIT*

## Fit werden - Entschlacken - Gesund bleiben

Unsere hauseigene **Plankenhof-Quelle** verleiht Kraft, reinigt Ihren Körper und hilft, Ihr Wohlbefinden zu steigern! Gönnen Sie sich und Ihrem Körper 8 Tage Erholung im **Plankenhof!**

### Programm & Leistungen:

#### 1. Tag

Ankunft - Begrüßung in der Hotelhalle, anschließend Hausführung - Abendessen -  
1. Arbeitsmeeting und Vorstellung des Wochenprogramms - gemütlicher Ausklang in unserer Lounge

#### 2. Tag

**Aktives Erwachen:** Plankenhof-Wasser-Atemübungen mit „*Sinco qiu*“ - „*Ten cho*“ (Japanische Bewegungs- und Atemübungen) - Plankenhof-Quellwasser - Büffetfrühstück mit Misosuppe

Ausflug in das **Pilltal** (ca. 15 Min. zu Fuß) bis zum Mausawiesl - **Bogen-Schießen** - Wanderung über den Pioniersteig - ca. 13h leichtes Mittagessen - Besichtigung des **Hauses der Völker** in Schwaz - Plankenhof Quellwasser - leichtes Abendessen - **Ernährungsvortrag** mit Dr. Maximilian Ledochovsky - Diskussion - gemütlicher Ausklang

#### 3. Tag

Aktives Erwachen (s.o.) - Abfahrt zum **Hochpillberg** - Wanderung zum Loassattel - Wanderung zum Kleinen Gamsstein - **Meditation** am Berg - Jause auf der Loashütte - „**Weg der Sinne**“ (bekannt durch seine vielen Kunstwerke) - zurück in den Plankenhof - Möglichkeit zu **Saunieren** - Erklärung und Vorbereitung zur Saft-Kur - erste **Kur**-Einheit - Suppe zum Abendessen - Gute Nacht Tee

#### 4. - 7. Tag

Aktives Erwachen (s.o.) - Beginn der **Saft Kur** - Ganztages-Kur - nur Suppe zum Abendessen

#### 8. Tag

Aktives Erwachen (s.o.) - **Wanderung** zur Plankenhof-Quelle - Erfahrungsaustausch - Diskussionsrunde - leichtes Mittagessen - Ausklang

## *Leistungen:*

- Betreuer für die gesamte Dauer der Outdoor-Leistungen
- Vortrag von Dr. Maximilian Ledochovsky
- Unterbringung im Einzelzimmer (bei Bedarf auch in Doppelzimmer)
- Verpflegung vom Abend des 1. Tages bis zum Mittagessen am 8. Tag
- alle oben angeführten Detailleistungen (inkl. Säfte und Tees)

## *Nicht inkludiert:*

- Reiseversicherung
- ärztliche Betreuung
- alkoholische Getränke, Kaffee, Schwarztee
- Transfers
- erweiterte Haftungen, welche über die normale Abgabe von Lebensmitteln hinaus gehen

## *Preis für unsere Leistungen:*

€ 990,- pro Person (im Einzel- oder Doppelzimmer)  
Programm durchführbar ab: 20 Teilnehmer

## *Termine:*

*2012:* 09.04. - 16.04.2012 & 14.10. - 21.10.2012

*PS:* Alle Zimmer sind Nichtraucher-Zimmer!

