



KOCHKURS Ayurvedisch kochen

TERMIN 24.03.2018* | 16:00 – 21:00 Uhr
Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 10 Personen

Im Ayurveda kommt der Heilkunst der Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Die Auswahl der Speisen und die Art ihrer Zubereitung beeinflussen unser Wohlbefinden und stärken unser energetisches Gleichgewicht. Die ayurvedische Küche ist frisch, sehr geschmackvoll und wird individuell auf die Bedürfnisse des Körpers, die Jahreszeit und die Tageszeit abgestimmt. Sie ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Wir kochen ein typisches Menü: Dahl (Linsengericht), Gemüsecurry, Reisgericht, Chutney, Herstellung von Ghee (Butterfett) und Lassi, Chapati (Fladenbrot) und Dessert und das alles mit heimischen Zutaten.

IM PAKETPREIS SIND ENTHALTEN:

- Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Begrüßungsüberraschung
- Kochkurs unter Leitung von Frau Brigitte Schuller (selbständige Ernährungsberaterin und Köchin nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), Dozentin für Koch- und Ernährungsseminare)
- sämtliche Zutaten
- alkoholfreie Kalt- und Heißgetränke
- Rezeptbuch und Andenken zum Mitnehmen

*Dieses Angebot ist nur i. V.m. 1 Übernachtung auf den 25.03.18 buchbar. Verlängerungsnacht möglich je nach gebuchter Kategorie
www.5elemente-schuller.de



MALWORKSHOP Seelenbild selbst gestalten

TERMIN 21.04.2018* | 10:00 – 18:00 Uhr
Teilnehmerzahl: mind. 3, max. 6 Personen

In diesem Seminar dürfen Sie Ihre Seele sprechen lassen. Wir beginnen den Tag mit einer Meditation, die uns hilft, ganz nach innen zu gehen und uns selbst auf einer anderen Ebene zu sehen.

Diese Eindrücke auf eine Leinwand zu bringen - dabei unterstütze ich Sie. Nehmen Sie Ihr ganz persönliches Seelenbild als Kraft-Anker für den Alltag mit nach Hause.

IM PAKETPREIS SIND ENTHALTEN:

- 2 Übernachtungen
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Begrüßungsüberraschung
- Mittagssnack am Samstag
- Kurs unter Leitung von Rosita Classen, Künstlerin
- sämtliches Material

* Dieser Kurs ist nur in Verbindung mit 2 Übernachtungen vom 20. auf 22.04.2018 buchbar.

www.gold-and-art.de



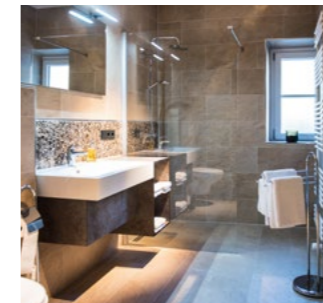
Rosita Classen



Ferienwohnung



Küche Ferienwohnung



Bad Ferienwohnung

Vorschau auf das 2. Halbjahr 2018

Auch im Herbst 2018 geht es weiter mit vielfältigen attraktiven Angeboten rund um das Haus Auerbach. Freuen Sie sich auf neue und bekannte Aktionspakete, wie z.B. Strickworkshop, Fotokurs, Singworkshop, Kochkurs, Weinseminar...



AUERBACH
OBERAUDORF

PROGRAMM

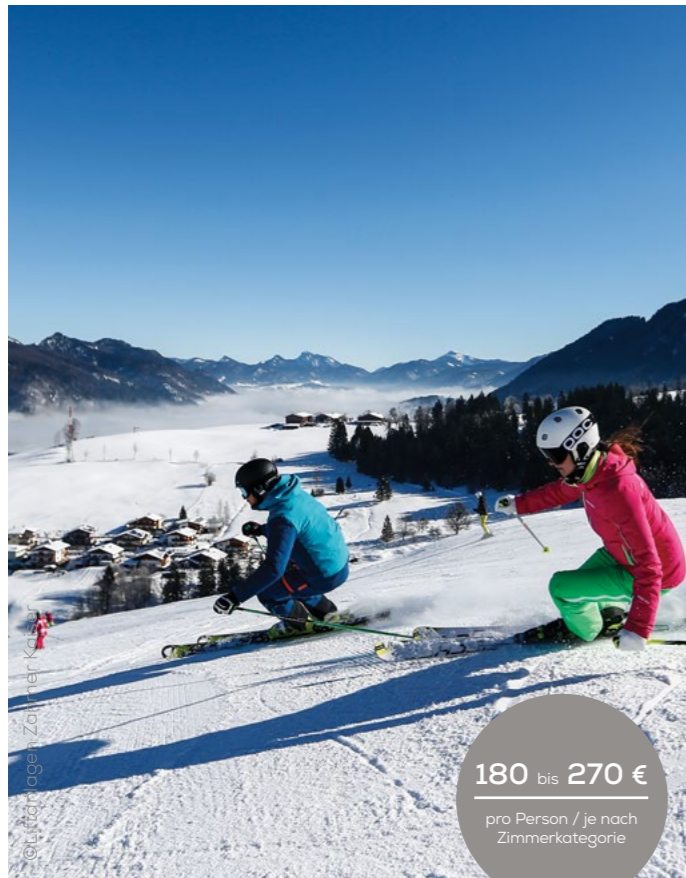
Januar bis Juni 2018

Ob Skisport, Kreativ sein, Gesundheit für Körper, Geist & Seele oder kulinarischer Genuss – wir haben wieder einen bunten Strauß an Aktivitäten zusammengestellt. Schauen Sie gleich mal rein, da ist sicher auch etwas Schönes für Sie dabei!

Für nähere Informationen und Buchungen steht Ihnen unser Buchungsservice gerne zur Verfügung:

Tel.: 089 / 378 29 800
www.foodandmore.hvb.de

Food & More
UniCredit Group



180 bis 270 €
pro Person / je nach
Zimmerkategorie

WEISSE WOCHE JANUAR 6-Tages-Skipass zum halben Preis*

TERMIN 13.01. – 20.01.2018

Bei 7 Übernachtungen erhalten Sie einen um 50% ermäßigten 6-Tages-Skipass* für die 5 Alpen Plus - Skigebiete Brauneck, Wallberg, Spitzingsee-Tegernsee, Sudelfeld, Wendelstein, Zahmer Kaiser / Tirol, Hocheck und Kössen.

IM PAKETPREIS SIND ENTHALTEN:

- 7 Übernachtungen inkl. Frühstück (nur 6 zahlen)
- Begrüßungsüberraschung

* Erwachsene: 104 €, Jugendliche 16-18 J., Studenten und Senioren ab 65 J.: 93 €, Kinder ab 6 J.: 52 €, Kleinkinder ab 3 J.: 12 €



354 bis 399 €
pro Person / je nach
Zimmerkategorie

ZEIT FÜR MICH

TERMIN 09.03. – 12.03.2018
Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 10 Personen

Schnelligkeit, Routine und Stress bestimmen das Leben vieler Menschen. Oft fehlt die Zeit einmal inne zu halten, das Gewohnte zu betrachten und neue Wege auszuprobieren. Mit diesem verlängerten Wochenende lade ich Sie ein, in einem anderen Umfeld neue Perspektiven zu entdecken. Eine Möglichkeit, wieder mehr bei sich anzukommen und zu erleben, was Ihnen gut tut.

IM PAKETPREIS SIND ENTHALTEN:

- 3 Übernachtungen
- Begrüßungsüberraschung
- 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittagsimbiss am Samstag
- Kaffee und Kuchen am Sonntag
- Snack vor der Abreise am Montag
- Kurs von Freitag, 14:00 Uhr bis Montag, 13:00 Uhr
- Leitung: Frau Marion Marski, Heilpraktikerin, Qigonglehrerin, Craniosakraltherapeutin, Körperpsychotherapeutin



INHALTE

- Achtsamkeit: Das Erleben des Augenblicks
- Qigong: In der Ruhe liegt die Kraft
- Übungen zur Selbstwahrnehmung zu folgenden Themen:
 - „Stress und Gelassenheit“
 - „Wo stehe ich im Moment?“
 - „Wo möchte ich hin?“
- „Du bist, was du isst“ – Ein Austausch über Ernährung
- Gemeinsames Kochen und Genießen eines 3 – Gang – Abendessen „Vegional – vegetarisch, saisonal, regional und biologisch“
- Einzelsitzung „Craniosakrale Therapie“

www.praxis-innenraum.de



144 bis 234 €
pro Person / je nach
Zimmerkategorie

WEISSE WOCHE MÄRZ 6-Tages-Skipass zum halben Preis*

TERMIN 10.03. – 17.03.2018

Bei 7 Übernachtungen erhalten Sie einen um 50% ermäßigten 6-Tages-Skipass* für die 5 Alpen Plus - Skigebiete Brauneck, Wallberg, Spitzingsee-Tegernsee, Sudelfeld, Wendelstein, Zahmer Kaiser / Tirol, Hocheck und Kössen.

IM PAKETPREIS SIND ENTHALTEN:

- 7 Übernachtungen inkl. Frühstück (nur 6 zahlen)
- Begrüßungsüberraschung

* Erwachsene: 104 €, Jugendliche 16-18 J., Studenten und Senioren ab 65 J.: 93 €, Kinder ab 6 J.: 52 €, Kleinkinder ab 3 J.: 12 €

