

GLÜCKS- & VITAL-URLAUB auf Korfu

3.-10. Juli 2010

Glückstraining, Fitness, Yoga, Entspannung



In dieser Woche können Sie nicht nur körperlich in Schwung kommen, entspannen und Energie tanken, sondern auch erleben, dass GLÜCKLICH SEIN trainierbar ist und wie Sie Ihren GLÜCKSFAKTOR ganz einfach erhöhen können. Eine GLÜCKLICHMACHENDE Woche für Körper, Geist & Seele gepaart mit einem erholsamen Urlaub am Meer.



Urlaubs-Angebote:

GLÜCKSTRAINING

von und mit der Autorin von „Mein Glücks-Trainings-Buch“
 Work-Out-Yoga & Power-Walking & Gymstick-Training
 Zen-Gymnastik & Herz-Chakra-Meditation
 Tiefenentspannung
 Sirtaki und griechischer Bauchtanz
 Ernährung für ein "gesundes & glückliches" Körpergewicht

Im Urlaub fällt es natürlich noch leichter das GLÜCKLICHSEIN zu üben, um danach auch im Alltag den Glückslevel höher zu halten. Die Psychologin und Autorin Heide-Marie Smolka zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Glück selbst in die Hand nehmen und vermehren können. Sie zeigt Ihnen, wie Sie mit den Ergebnissen moderner Glücksforschung wieder mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Glücksmomente verspüren.

Glückstraining

Ergebnisse der Glücksforschung – Was bedeutet Glücklichkeit eigentlich? – Glückssprache – Anti-Ärger- und Anti-Stress-Strategien – Happy Body – Methoden zur Vermehrung von Glück – Glücksmomente des Alltags wahrnehmen – Humor als Ressource – Glücksgefühle auftanken



Fitness für Körper & Seele – Aktive & Passive Entspannung

Ihren Körper straffen und beweglich halten können Sie mit einem sanften Fitnessprogramm. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen mehr liegt und wählen Sie aus zwischen Work-Out-Yoga, Gymstick, Zen-Gymnastik oder Tanz. Oder tanken Sie auf mit der dynamischen Herz-Chakra-Meditation oder Shiatsu.



Mag. Heide-Marie Smolka: tel: 0676 4456756 www.glueckstraining.at
 Psychologin, Trainerin, Buchautorin, Inhaberin der Firma Glückstraining & Meldestelle für Glücksmomente, Psychodrama-Rollenspielleiterin

Susanne Tröstl: tel: 0699/192 00 937 www.ifeelgood.at
 Personal-Fitness-Trainerin, Hakomi-Therapeutin, Buchautorin, Ernährungs-Coaching, Projektleiterin der Vital-Urlaube auf Korfu





REGENERATION IM PARADIES

STRAND & MEHR

Der Urlaubsort AGIOS GEORGIOS befindet sich im Süden der immergrünen Insel Korfu, nur 3 Minuten vom Sandstrand entfernt. Auf unserem ruhigen Strandteil kann man neben dem türkisen, sauberen Meer kilometerlange Spaziergänge machen. Ein weiteres Highlight ist der riesige Olivenhain mit vielen Wanderwegen und einem direkten Pfad in ein altes, ursprüngliches griechisches Dorf.



WOHNEN UNTER PALMEN



Wir bewohnen eine private Appartementanlage, mit Appartements nach typisch griechischem Standard - mit Wohnschlafraum, Küche, Dusche + WC und Balkon. Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden – sie müssen nur ein Strandtuch mitnehmen. Die Appartements liegen in besonders ruhiger Lage - fern vom Massentourismus - umgeben von Feldern und Olivenhainen, mit schattigem Palmengarten, indem unsere Aktivitäten stattfinden.



LEIBLICHES WOHL

Nach dem Morgentraining gibt es ein leichtes Frühstück, dass uns im Garten unter Palmen serviert wird. Zu Tavernen, Minimarkets, und Bar sind es, trotz ursprünglicher Umgebung nur 10 Gehminuten. Mit einer günstigen Pauschale von ca. 10,- pro Abendessen genießen Sie typisch griechische Spezialitäten in verschiedenen umliegenden Tavernen. Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie aber auch à la carte essen.



GESAMTPREIS für 1 Woche 1120,-

FRÜHBUCHERBONUS bis 13.2. € 35,- / **TREUEBONUS** € 25,-

Reisepreis € 720,- inkl: Flug (Wien, Linz, Graz, Slzbg, Innsbr), Flughafentaxen, Flughafen-Transfer Korfu, ½ DZ-Appartement, Frühstück, Stornoversicherung

Programmpreis € 400,- inkl: Organisation und 5 Tage Programm mit Fr. Smolka & Fr.Tröstl

EXTRAS auf Wunsch:

Aufzahlung für Einzelappartement € 80,- / € 140,-
Halbpension Aufzahlung für 6x Abendessen € 60,-
Shiatsu-Behandlung 60 Min. € 45,-



INSEL ERKUNDEN

Am Mittwoch, unserem freien Tag, haben Sie die Möglichkeit, einen Ausflug entweder per Boot auf die Insel Paxos und zur türkisen Lagune oder eine private Inselrundfahrt zu vielen sehenswerten Orten zu machen. Oder Sie mieten ein Auto oder ein Quad und erkunden die Insel auf eigene Faust. Es gibt auch einen lokalen Bus, der in die Hauptstadt fährt.



GLÜCKLICHER TAGESABLAUF

Aktives Erwachen – Frühstück – vormittags Glückstraining und/oder Fitnessprogramm - Pause - ab 16/17 Uhr gibt es noch entspannende Einheiten. Danach gemeinsam zum Abendessen.



INFOS: Fr. Smolka: 0676/445 67 56 oder Fr. Tröstl: 0699/192 00 937

