

Ernährungsseminar: Gesundheit und Ernährung: So., 25. – Fr., 30. Januar 2026

Ihr Körper ist das Zuhause Ihrer Seele – und verdient liebevolle, nährende Aufmerksamkeit. In diesem Seminar entdecken Sie, wie eine natürliche Nahrung Ihre Zellen stärkt, Ihre Energie hebt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Durch gezielte Entgiftung und Reinigung von innen befreien Sie sich von alten Belastungen – und schaffen Raum für neue Lebenskraft.

Sie lernen, wie Sie Ihr Immunsystem gezielt aufbauen, Ihre Verdauung unterstützen und Ihre Vitalität spürbar steigern. Auch Ihr Gehirn und Nervensystem profitieren: Mit den richtigen Nährstoffen wird Ihr Denken klarer und Ihre Konzentration gefördert. Eine Einladung, sich selbst achtsam zu nähren und Gesundheit als lebendige Kraft zu erfahren.

Dafür laden wir Sie herzlich zu unserem 5-tägigen Ernährungsseminar im Rahmen der Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Persönlichkeitsberater/in ein.

Dieses Modul ist auch als eigenständiges Ernährungsseminar buchbar – ganz ohne Ausbildungsbindung.

Entdecken Sie, was hinter unseren Ernährungsempfehlungen steckt: Die laktovegetarische Ernährungsform wird praxisnah vermittelt, sodass Sie das Gelernte direkt umsetzen können.

Freuen Sie sich auf erkenntnisreiche Themen wie:

- Ernährung als wichtiger Pfeiler für Ihre persönliche Weiterentwicklung
- Entgiftung und Entschlackung – Den Körper reinigen
- Ihr Immunsystem stärken – Für mehr Widerstandskraft und Wohlbefinden
- Gehirn und Nervensystem fördern – Gedächtnisleistung und geistige Klarheit steigern
- Nährstoffreiche und energiebringende Ernährung – inklusive vitalstoffreicher Getränke und Gesundheitsbäder
- Freude an schmackhaften Rezepten und einfacher Zubereitung

In der Übungsküche werden wir an zwei Tagen energiebringende Frühstücksvarianten, schmackhafte Menüs sowie süße Köstlichkeiten und Vitalgetränke herstellen. Eine ideale Gelegenheit, die Grundlagen unserer Ernährung kennenzulernen und anschließend im Alltag umzusetzen. Machbar, einfach und wohlschmeckend!

Dieses Seminar öffnet Ihnen den Weg, wieder mehr für sich selbst zu tun, fürsorglich mit sich umzugehen und damit Ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Investieren Sie 5 Tage für Ihre Gesundheit. Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: Sonntag, 25. Januar um 15:00 Uhr
Schluss: Freitag, 30. Januar nach dem Mittagessen
Seminarpreis: 650,- €, für Absolventen unserer Ausbildung: 325,-€

Veranstaltungsort:

Seminarhof-Schleglberg GmbH,
Holzhäuseln 12,
A-4681 Rottenbach

www.seminarhof-schleglberg.at

Tel.: +43 (0)664 / 73 47 49 55

Einzelzimmer: inkl. Vollpension mit geteiltem Bad/WC: € 430,-
zzgl. € 2,40 Ortstaxe pro Nacht

Bitte beachten: An zwei Seminartagen kochen wir gemeinsam. Dafür kommen € 100,- für Lebensmittel zu den Übernachtungskosten hinzu. An den anderen Tagen ist die Vollpension im Preis enthalten.

Bitte reservieren Sie sich gleich bei Anmeldung Ihr Zimmer im Hotel!

Anmeldung und Information:

info@gesundheitsinstitut3b.com

Tel.: +49- (0)8151-28687

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Dr. Beatrice Steingaszner und Brigitta Jeffery