

Vitalwoche mit Jürgen Gesierich vom 22.09. - 27.09.2013

Jürgen Gesierich, Jahrgang 1963, gründete 1992 sein Trainingsunternehmen Innovital, das Vorträge, Seminare und Coachings veranstaltet. Beratungsschwerpunkt ist der Bereich „Gesundes Essen und der Einfluss auf unser Denken und Fühlen“. Mittlerweile hat sich Jürgen Gesierich als Brainfood-Experte einen Namen gemacht und wird von Unternehmen, Hotels und Einzelpersonen als Berater gebucht.

Jedes Jahr im Frühjahr und Herbst haben Sie die Gelegenheit, an einer „Vitalwoche“ mit Jürgen Gesierich bei uns im Hause teilzunehmen. Jeder Tag beginnt mit einem leichten Bewegungsprogramm, draußen in der Natur oder in unserem Fitnessraum. Danach stärken sich die Teilnehmer beim Innovitalen Frühstück. Es folgen unterschiedliche Anwendungen in der Wellnessabteilung in Abwechslung mit Vorträgen und praktischen Tipps für die Gesundheit zu Hause. Das extra für diese Woche konzipierte Sportprogramm ergänzt die Entspannung genauso wie die von Jürgen Gesierich geführten Wanderungen durch die unvergleichliche Naturlandschaft des Ötztals. Neben den vielfältigen Angeboten im Hotel und der gewohnten Dreiviertelpension erhalten Sie die Innovitale Küche mit leichten Menüs und Speisen. Ob zum Frühstück oder beim Abendessen können Sie diese etwas andere Art des Essens erleben. Zur Erklärung und Vertiefung der Innovitalen Küche finden Kochkurse statt mit anschließendem gemeinsamen Mittagessen.

Außerdem bleibt Ihnen noch genügend Zeit, die Einzigartigkeit und wohltuende Atmosphäre des Hotels Waldklause zu genießen - wir werden Sie wie immer dabei verwöhnen.

Termine und Inhalte: Fragen Sie bitte an der Rezeption nach oder schauen Sie auf unsere Internetseiten: www.waldklause.at oder www.innovital.com

Die Leistungen im Einzelnen:

- Dreiviertelpension mit der Innovitalen Küche
- 5 Vitaldrinks an unserer Bar
- 3 x eine Stunde kleiner Kochkurs zur Innovitalen Küche
- 3 x eine Stunde Vortrag: Innovitale Küche und Wellnessanwendungen für zu Hause
- 5 x Bewegung am Morgen: Barfußweg, Nordic-Walking, Minitrampolin
- Mindestens 2 geführte Wanderungen im Ötztal
- 3 x Sportprogramm unter fachlicher Anleitung: Yoga, Atem-Entspannungstraining oder Aquagym
- 2 x Auflegen eines feucht-warmen Kräuter-Zirbensäckchens in unserem Raum der Stille
- Freie Nutzung unserer Saunalandschaft, der Infrarotkabine, hauseigenen Mountainbikes und Nordic-Walking-Ausrüstung
- Kamingespräche am Abend mit Jürgen Gesierich

Bitte mitbringen:

Sport- und Badebekleidung (Laufschuhe, bequeme Trainingshose, Badeanzug/hose)
Wanderbekleidung (leichte Wanderschuhe, kleiner Rucksack für Wechselwäsche, evtl. Wanderstöcke und Regenbekleidung, Trinkflasche, Sonnenschutz)

Beschreibung des Programms

Generelle Maßnahmen

Fit in den Tag – Betreuung eines leichten Sportprogramms

Je nach Wunsch und Möglichkeiten können die Teilnehmer/innen Nordic Walking oder nur Walking) unter Anleitung kennenlernen oder an Jogastunden und anderen Sportveranstaltungen unter fachkundiger Anleitung teilnehmen.

Naturerlebnis Öztaler Berge- Begleitung bei den Wanderungen

Während der Innovitalen Woche werden Sie auf der Wanderung zu wunderschönen Orten in der näheren Umgebung des Hotels begleitet. Uns stehen viele Naturschauspiele, Almen, Wasserfälle und Bergseen zur Auswahl:

Umhausen Wasserfall - Niedertal (Almen) - Gries (Almen) - Piburger See - Feuerstein Hütte - Brand Alm - Öztaler Gletscherwelt

KochCoaching – praktische Anwendertipps in der Innovitalen Küche

Neben der Betreuung und Anleitung durch Jürgen Gesierich, werden Sie auch anregende Tricks und Tipps von A wie Anrichten bis Z wie Zubereiten von den Köchen des Hauses erfahren. Wir zeigen Ihnen in 3 KochCoachings alles über gesunde Frühstücksarten, Essen unterwegs; Essen und gleichzeitig entgiften; Vitalstoffreiche Getränke für zwischendurch; Gesunde Mittag- und Abendessen; Brainfood usw.

Wellnessanwendungen

Das Haus bietet eine einzigartige Wellnessabteilung in der wir exklusiv für Sie je nach Thema ein kleines Vital/Beauty- und Regenerations-Programm mit dem brainlight-System zusammen gestellt haben. Außerdem kann man sich selbstverantwortlich auch noch in die Hände von exzellenten Therapeuten des Hauses begeben um vielleicht noch eine Massage- Kosmetik- oder Körperbehandlung zu bekommen.

Kamingespräche

Während der Kamingespräche steht Ihnen Jürgen Gesierich für Fragen zur Verfügung. Ein Plausch oder der gemeinsame Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern fördert oft ungeahnte Erkenntnisse hervor.

brainLight System

Das Besondere des brainLight Systems ist die Kombination aus dem brainLight-Entspannungs- und Shiatsu-Massage-Sessel und dem brainLight-synchro bestehend aus der Brille und dem Kopfhörer.

Sie glauben es erst, wenn Sie es selbst erlebt haben! Bei der Anwendung fühlen Sie sich innerhalb weniger Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Das führt zu einem schnellen Stressabbau und steigert die Stressresistenz, was wiederum zu einer stabileren Gesundheit führt.

Warum und wie wirkt diese Methode?

Ihr Gehirn arbeitet während des Tages fast ausschließlich im schnellen Beta-Rhythmus (nachmessbar mit einem EEG). Die verschiedenen Lichtprogramme des brainLight-Systems zielen darauf ab, den Rhythmus in den Alpha- und Thetabereich zu führen.

Konkret bedeutet das: Mit schnellblinkendem Licht (Beta) werden Sie aus einem angespannten Zustand abgeholt und durch langsamer werdendes Blinken z.B. in den Alpha- Zustand geführt. Alpha-Wellen sind ein grundlegendes Merkmal für geistige und körperliche Entspannung, sie sind ein Zeichen für Aufnahmefähigkeit, Gedächtnis, Kreativität, Fantasie und Intuition. Zu Heilung und Selbstregeneration kommt es in der Delta-Phase, die ebenfalls durch das blinkende Licht induziert werden kann.

Nach der Anwendung:

Nachdem das Programm abgelaufen ist, nehmen Sie sich möglichst noch etwas Zeit, um wieder in das Normalbewusstsein zu kommen. Stehen Sie langsam auf. Nehmen Sie noch ein paar tiefe Atemzüge, bevor Sie sich klar und ausgeruht Ihrem Alltag zuwenden.

Vortragsinhalte von Jürgen Gesierich

Vortrag 1 – Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Sie erhalten eine Einführung in die Gesetze zeitgemäßer Gesundheitsprävention und erfahren vom Wert und Nutzen einer leichten, vitalstoffreichen Ernährung sowie gezielter Entgiftungsmaßnahmen. Sie werden zum eigenverantwortlichen Handeln motiviert und erkennen den Sinn einer neuen Wohlfühlkultur. Sie werden erkennen wie wichtig es ist alte Gewohnheiten zu ändern und Sie werden begeistert sein vom ganzheitlichen Denkansatz über Gesundheit und Erfolg.

Vortrag 2 – Grundlagen einer zeitgemäßen Esskultur – Innovitale Küche

Ich stelle Ihre Ernährungsgewohnheiten erst einmal auf den Kopf.. Ein zeitgemäße, natürliche Küche ist angesagt – ganz einfach aber dennoch schmackhaft und leicht. Sie wird Ihnen garantiert schmecken und Spaß machen. Im Vordergrund stehen einfache Entschlackungsmaßnahmen einhergehend mit einer laktovegetabilen, natürlichen VitalKüche. Ebenso sprechen wir über vitalisierende und gleichzeitig entgiftende Getränke.

Vortrag 3 – Praktische Umsetzung der Innovitalen Küche

Unter dem Motto: Obst und Gemüse als Medizin erfahren Sie Geheimnisse der Selbstheilung mit Kräutern, bioaktiven Getränken und Wundermitteln aus der Natur. Die Regulierung des Säure-Basenhaushaltes wird ebenso angesprochen wie die Verbesserung einzelner Organfunktionen und Organe. Alles über Mineralien, Salze und Vitamine und was sie im Körper bewirken. Sie stellen sich selbst einen idealen Tagesfahrplan zusammen und erkennen was gut und was falsch für Sie ist.

Vortrag 4 – Entgiftung und Wellness zu Hause

Über Bäder, Güsse, Wickel und andere Entgiftungsmaßnahmen im täglichen Gebrauch. Sie erfahren warum Wasser lebendig sein sollte und erkennen die Zusammenhänge zwischen Wasserkonsum und Wohlbefinden. Sie bekommen Maßnahmen erklärt, wie Sie mit Wasseranwendungen die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen können und damit die Jugendlichkeit fördern.

Vortrag 5 – Heimische Kräuter und wertvolle Lebensmittel

Nutzen und Wirkung von heimischen Kräutern und Wundermitteln für Gehirn und Nervensystem. Alles über Vitalstoffe, Hormone und Botenstoffe und was sie im Körper bewirken. Über die Versorgung unseres Gehirns und der unmittelbar betroffenen Organe.

Die Teilnahme an den Vorträgen ist natürlich unverbindlich, aber alle Themen zusammen runden das VitalKonzept ab. Jeder Teilnehmer wird nach diesen Präsentationen in der Lage sein, kleine Schritte in Richtung Gesundheit selbständig und selbstverantwortlich durchzuführen.

Entgiften mit den Kräften der Natur – Vitalwoche mit Jürgen Gesierich vom 22.09.2013 - 27.09.2013

Zeiten	Sonntag, 22.09.2013	
07.45 – 08.30		
08.30 – 09.30		
09.45 – 10.45	Briefing Küche	Jürgen
11.00 – 12.00	Anreise	
13.00 – 14.00	Mittagslunch für die bereits eingetroffenen Teilnehmer/innen	Restaurant
14.30 – 15.00		
17.30 – 18.00	Begrüßung	Irene und Jürgen im Seminarraum
18.00 – 19.00	Vortrag 1 - Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis - Entgiftung	Jürgen Seminarraum
19.00 – 20.30	Innovitales Abendessen	Restaurant
20.30 – 21.30	Kennenlernrunde in der Stube	Restaurant/Stube

Zeiten	Montag, 23.09.2013	
07.45 – 08.30	Natur - Barfussweg und Stretching	Silke
08.30 – 09.30	Innovitales Frühstück	
09.45 – 10.45	Vortrag 2 - Innovitale Küche	Jürgen
11.00 – 12.00	Kochkurs I - Thema Frühstück	Jürgen
13.00 – 14.00	Vitaldrink anschl. Mittagslunch	
14.00 – 15.00	Kräuter-Leberwickel	Wellnessabteilung
16.00 – 18.00	Kleine Wanderung zur Brandalm	Jürgen
19.00 – 20.30	Vitaldrink anschl. Innovitales Abendessen	
20.30 – 21.30	Zusammensitzen und Gespräch	Restaurant

Zeiten	Dienstag, 24.09.2013	
07.45 – 08.30	Yoga	Silke im Fitnessraum
08.30 – 09.30	Innovitales Frühstück	
10.00 – 11.00	Vortrag 3 - Praktische Umsetzung der Innovitalen Küche	Jürgen
11.00 – 12.00	Kochkurs II - Mittagessen	Jürgen
13.00 – 14.00	Vitaldrink anschl. Mittagslunch	
14.00 – 15.00	Anwendung im Hause oder Wanderung	Wellnessabteilung
16.00 – 19.00	Anwendung im Hause	Wellnessabteilung
19.00 – 20.30	Vitaldrink anschl. Innovitales Abendessen	
20.30 – 21.30	Zusammensitzen in der Stube	Restaurant

Zeiten	Mittwoch, 25.09.2013	
07.45 – 08.30	Nordic Walking	Silke
08.30 – 09.30	Innovitales Frühstück	
10.00 – 11.00	Vortrag 4 - Entgiftung und Wellness zu Hause	Jürgen Seminarraum
11.00 – 12.00	Kochkurs III - Thema Abendessen	Jürgen Restaurant
12.00 – 13.00	Vitaldrink anschl. Mittagslunch	
13.30 – 17.00	Wanderung um den Piburger See	Jürgen
17.30 – 18.30	Aquagym im Schwimmbad	Silke
19.00 – 20.30	Vitaldrink anschl. Innovitales Abendessen	
20.30 – 21.30	Frei	Restaurant

Zeiten	Donnerstag, 26.09.2013	
07.45 – 08.30	Qi Gong	Silke im Seminarraum
08.30 – 09.30	Innovitales Frühstück	Restaurant
10.00 – 11.00	Kleine Kräuterwanderung	Jürgen
11.00 – 12.00	Vortrag 4 - Heimische Kräuter und wertvolle Lebensmittel	Jürgen
13.00 – 14.00	Vitaldrink anschl. Mittagslunch	Jürgen und Restaurant
14.00 – 15.00	Kräuter-Leberwickel	Manuela im Raum der Stille
16.00 – 17.00	Anwendung im Hause	Wellnessabteilung
17.30 – 18.30	Rebounding-Vorführung (auch) für Hausgäste	Jürgen Fitnessraum
19.00 – 20.30	Vitaldrink anschl. Innovitales Abendessen	Restaurant
20.30 – 21.30	Zusammensitzen in der Stube oder frei	Restaurant

Zeiten	Freitag, 27.09.2013	
07.45 – 08.30	Natur -Barfussweg und Walking	Jürgen und Silke draußen
08.30 – 09.30	Innovitales Frühstück	
09.45 – 10.45	Schlussgespräch - Fragen usw.	Jürgen im Seminarraum
11.00 – 12.00	Packen und Verabschieden	Verabschiedung an der Bar
13.00 – 14.00	Vitaldrink anschl. Mittagslunch	
14.00 – 15.00	Abreise oder (Verlängerung)	

