



Annette Baidl

Coach und Trainerin

(ZRM)

Nordic Walking

(DNV)

Yoga

(Intern. Yoga Alliance, Rishikesh)

Im **Individual-Coaching** und **Gruppen-Training** arbeite ich mit systemischen Techniken und Elementen aus dem «Zürcher Ressourcen Modell ZRM®».

Im **Gesundheitscoaching** verbinde ich Bewegung, Beweglichkeit und Atem mit dem Ziel einer ständig wachsenden Bewusstheit über den eigenen Körper. Für eine maximale Entspannung von Körper, Geist und Seele habe ich die **pnr-Tiefenentspannung** (power nap relaxation) entwickelt.

Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit aus der Kombination all dieser Techniken ist einzigartig.

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und gewinnen Sie eine neue Souveränität über Ihren Körper und Ihre Ausstrahlung – sprich: Über Ihr Leben!

Daran werden wir gemeinsam arbeiten.

Ihre Annette Baidl

www.a-b-coaching.de
www.gesundgluecklich.com
www.wuermtal.de

„aktiv & entspannt „ Wohlfühl-Wochenende

Die Teilnahme am Programm ist freiwillig.
Sie nehmen die Angebote entsprechend Ihren tagesaktuellen Bedürfnissen wahr.

- **Freitag:**
15 h: nordic walking – im adventure camp
17 h: stretching – pnr-Tiefenentspannung
22 h: Körper-Entspannungsreise
- **Samstag:**
08 h: „wake up“ – gentle yoga
11 h: nordic walking – im Feenwald
14 h: wellness im Wellyes Pavillon
alternativ: Filmevent
21.30 h: yoga – pnr-Tiefenentspannung
- **Sonntag:**
08 h: „wake up“ – gentle yoga
11.30 h: yoga – pnr-Tiefenentspannung
14.30 h: nordic walking – ALFA-Technik

Das Aktiv-Programm ist geeignet:

- für JederMann/Frau, unabhängig von Alter, Größe, Gewicht, Krankheiten, etc.
- für nordic-walker und walker gleichermaßen
- mit und ohne yoga-Vorkenntnisse
- für Singles und Paare
- als FreundInnen-Special



Wann

12.-14. April 2013

Freitag 12. April: Anreise 14 h oder später

Sonntag 14. April: Abreise 16.30 h oder früher

Wo

Adventure Camp Schnitzmühle

Schnitzmühle 1

94234 Viechtach / Bayerischer Wald

www.schnitzmuehle.de

ab Gräfelfing: Fahrzeit ca. 2 h (185 km)

2 x Übernachtung/Frühstück/Aktiv-Programm inkl. Wellyes-Pavillon (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, ...) pro Person

€ 245 inkl. Mwst. – Einzelzimmer (Hacienda)

€ 245 inkl. Mwst. – Doppelzimmer (Lodge)

Mittag- und Abendessen à la carte auf eigene Rechnung (zzgl.)



Buchung und Informationen

Tel. 089 – 89 89 06 28 oder

annette@baidl.de

nordic walking und yoga Würmtal, Im Birket 20, 82166 Gräfelfing
Tel: +49 (0) 89 - 89 89 06 28 / e-Mail: annette@baidl.de

www.wuermtal.de

Unterkunft – modern und behaglich



DZ – Lodge (Bsp.)



DZ – Hacienda (Bsp.)

Essen – thailändisch und bayerisch



Curry und Reis sind natürlich aus Thailand – aber fast alle Zutaten sind aus dem Bayerischen Wald:

- Kräuter aus den Gärten der Schnitzmühle
- Bärlauch pflückt der Koch eigenhändig
- Heidelbeeren von den umliegenden Wäldern
- Obstbrände vom Nachbardorf
- Rindfleisch vom Hof der Schwester der Köchin
- Forellen vom Teich ganz in der Nähe
- Ziegenkäse vom Bio-Hof in Anzenberg

– GROSSE AUSWAHL FÜR VEGETARIER –

Bewegung



Beweglichkeit



Entspannung



Wellness



nordic walking und yoga Würmtal



aktiv & entspannt



Wohlfühl-Wochenende

im

Adventure Camp Schnitzmühle

mit
Annette Baidnl