



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

Sie nehmen am Programm entsprechend Ihren tagesaktuellen Bedürfnissen teil!

- **Freitag:**
14.30 h: (nordic) walking
16.30 h: yoga – pnr-Tiefenentspannung
18.00 h: wel(l)come – together
22.00 h: Körper-Entspannungsreise
- **Samstag:**
10.00 h: (nordic) walking – Wanderung
17.00 h: yoga – pnr-Tiefenentspannung
- **Sonntag:**
10.00 h: nordic walking – ALFA-Technik
14.30 h: wellness im Wellyes Pavillon
22.00 h: Körper-Entspannungsreise
- **Montag:**
07.30 h: “wake up” – gentle yoga
11.30 h: (nordic) walking
14.00 h: good(bye) – together

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 Paare und als FreundInnen-Special



Wann

25. – 28. April 2014

Freitag 25. April: Anreise 14 h oder später
Montag 28. April: Abreise 14.30 h oder früher

Wo

Adventure Camp Schnitzmühle
Schnitzmühle 1
94234 Viechtach / Bayerischer Wald

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

3 x Übernachtung/Frühstück/ inkl. Wellyes-Spa (Sauna, Dampfbad, Whirlpool, ...)
pro Person im

Doppelzimmer (Hacienda) – € 133 inkl. Mwst
Doppelzimmer (Lodge) – € 175 inkl. Mwst.

Mittag- und Abendessen à la carte auf eigene Rechnung

Aktiv-Programm

€ 185 inkl. Mwst.



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 April 2014

im
**Adventure Camp
Schnitzmühle**

mit
Annette Baidnl