



**Annette Baidl**

**Coaching/Training** (ZRM®)

**Nordic Walking** (DNV)

**Yoga** (Intern. Yoga Alliance)

**Nia®** (Nia® Technique Corp.)

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

Als zertifizierte **Nordic Walking Instruktorin** (ALFA-Technik), autorisierte **Yogalehrerin** (nach Sivananda) und zertifizierter **Nia®-Teacher** (Nia®-Getanzte Lebensfreude) verbinde ich Bewegung, Beweglichkeit und Atem mit dem Ziel einer ständig wachsenden Bewusstheit über den eigenen Körper.

Eine maximale Entspannung von Körper, Geist und Seele erfahren Sie in der von mir entwickelten **pnr-Tiefenentspannung** (power nap relaxation).

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

**Tanken Sie Energie für den Alltag! Schenken Sie sich und Ihrem Körper eine genussvolle Auszeit.**

*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!

- **Donnerstag:**  
15.00 h: (nordic) walking  
18.00 h: wel(l)come – together
- **Freitag:**  
07.30 h: “wake up” – stretching  
10.00 h: (nordic) walking  
14.30 h: gentle yoga – pnr-Entspannung  
22.00 h: Körper-Entspannungsreise
- **Samstag:**  
07.30 h: “wake up” – stretching  
10.00 h: (nordic) walking  
14.30 h: gentle yoga – pnr-Entspannung  
21.00 h: move & dance
- **Sonntag:**  
07.30 h: “wake up” – meditation walk  
10.30 h: (nordic) walking  
12.00 h: good(bye) – together



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

## Bewegung



## Beweglichkeit



## Entspannung



## Wellness



## Unterkunft – modern und behaglich



DZ – Gästehaus Elisabeth (Bsp.)



EZ – Gästehaus Elisabeth (Bsp.)

## Essen – Leichte Vital-Küche & Altbayerische Schmankerl



Feine und leichte Küche



Pelhamer „Käsenockerl“



Seeblick-Restaurant

## Wann

23. – 26. April 2015

Donnerstag 23. April: Anreise 14 h oder später

Sonntag 26. April: Abreise 14.30 h oder früher

## Wo

Aktiv- und Wellness-Hotel Seeblick

Pelham 4

83093 Bad Endorf / Chiemgau

[www.hotel-seeblick-pelham.de](http://www.hotel-seeblick-pelham.de)

ab Gräfelfing: Fahrzeit ca. 1,5 h ( 100 km)

**3 x Übernachtung/HP (4-Gang-Wahlmenü)  
inkl. Nutzung Sauna, Dampfbad, Fitnessraum**

Einzel- oder Doppelzimmer p. Person: € 180

Beauty-/Massage-Anwendungen zu buchbar

**„aktiv & entspannt“-Programm – 4 Tage  
pro Person (nur gesamt buchbar)**

€ 215 ab 01.01.2015

€ 195 Frühbucher bis 31.12.2014



## Buchung und Informationen

Tel. 089 – 89 89 06 28 oder

[annette@baindl.de](mailto:annette@baindl.de)

nordic walking und yoga Würmtal, Im Birket 20, 82166 Gräfelfing

Tel: +49 (0) 89 - 89 89 06 28 / e-Mail: [annette@baindl.de](mailto:annette@baindl.de)

[www.wuermtal.de](http://www.wuermtal.de)

## Wohlfühl-Wochenende April 2015



## aktiv & entspannt



## Aktiv- und Wellness-Hotel „Seeblick“

nordic walking und yoga  
Würmtal