**Neue Urlaubsidee: Lifestyle Woche
Glücklich und gestärkt zum eigenen Rhythmus**

**Die neue Lifestyle Woche mit Ernährungswissenschaftlerin, Mediatorin und Coach Teresa Twaroch begleitet von 8. bis 15. September 2024 im Hotel Larimar zum persönlichen, sinnerfüllten und fröhlichen Lebensstil.**

Der Wunsch vieler Menschen nach Orientierung und Verbesserung des Lebensstils ist sehr groß. Eine neue Lifestyle Coaching Woche im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*Superior in Stegersbach soll dabei helfen, die eigenen **Ressourcen** zu erkennen, bewusste **Entspannungsinseln** im Alltag zu schaffen und einen **gesunden Lebensstil** sowohl auf mentaler als auch auf physischer Ebene nachhaltig zu etablieren.

Die Mediatorin, Ernährungswissenschaftlerin und systemische Coach Dr. Teresa Twaroch begleitet dabei mit **Einzelcoachings und Erfahrungs-/Gruppengespräche**, typgerechter **Ernährungsberatung** und individuellen Bewegungsempfehlungen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. „*Das Ziel dieser Lifestyle Woche ist es, mit den Herausforderungen des Lebens gut umzugehen, sich typgerecht richtig zu ernähren und Erholungsinseln zu definieren. Die TeilnehmerInnen sollen die Freude am Leben (wieder)finden, ihre Stärken stärken und innere Resilienz aufbauen*“, erklärt Teresa Twaroch, die u.a. den Magister der Ernährungswissenschaften und den Doktor der Naturwissenschaften absolviert hat.

Mit viel **Ruhe und Entspannung** in 8 Pools, 7 Saunen und den Ruheoasen des 6.500 m² großen Larimar Wellnessparadieses und der bezaubernden 8.000 m² großen Larimar Gartenoase, ist es ein Leichtes, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Achtsamkeitstraining, sanftes Yoga beim indischen Yogi, tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm, Saunazeremonien, Aufenthalte in der neuen Kristallgrotte und wohltuende Ayurvedabehandlungen im Larimar Premium-Spa sorgen für noch mehr Erholung. Kulinarisch verwöhnt die biozertifizierte Larimar Gourmet-Vitalküche mit exquisiten Köstlichkeiten aus regionalen, saisonalen und weitgehend biologischen Zutaten. Auf Wunsch können die TeilnehmerInnen auch die gesunde **Basen-Vitalkost** mit viel Obst und Gemüse, Kartoffeln und frischen Kräutern wählen.

Lifestyle Woche im Larimar: 8. bis 15. September 2024

7 Nächte mit allen Larimar Inklusivleistungen, auf Wunsch basische Vitalkost aus der Grüne-Haube-Vitalküche, 2 Einzelcoachings inklusive Ernährungsberatung, 12 Erfahrungs-/Gruppengespräche (Indoor / Outdoor), 1 Ayurvedabehandlung, tgl. Yoga „Sanftes Erwachen“ mit dem indischen Yogi, tgl. Aktiv- und Entspannungsprogramm, exklusiver Wellnessgenuss in der Larimar Therme mit 8 Pools, 7 Saunen, großer Gartenoase u.v.m. **Preis** ab 1.857 Euro pro Person im Einzelzimmer, ab 1.668 Euro pro Person im Doppelzimmer Westseite.

2.726 Zeichen
Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!