



Lebens Lust

... eine Auszeit für mich!





Michaela Juvan



Renate & Günther Wienerroither

Als begeisterte Sportlerin, Bewegungstherapeutin und Yogalehrerin liebe ich es, in der Natur zu sein. Mein Ziel in der Beratung ist es, alle Themen rund um die körperliche und seelische Gesundheit authentisch vorzuleben. Yoga, Meditation, Bewegung und vor allem der Alpensport sind, genauso wie ein harmonisches Miteinander, meine Lebenselixiere. Individuell abgestimmt auf jeden Kunden kreierte ich empathisch Bewegungseinheiten, Mentaltrainings und Ernährungsumstellungen und unterstütze Sie auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil mit viel Motivation und Lebensfreude.

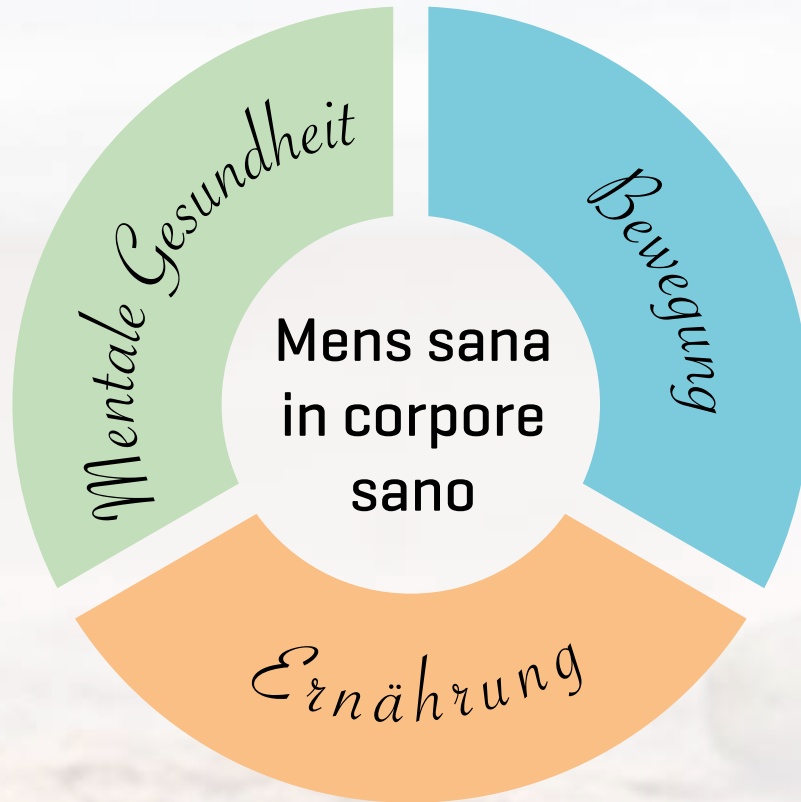
Gastfreundschaft ist für uns und unser Team das Wichtigste um Sie zu verwöhnen. In unserer kreativen und gesunden Küche werden nur hochwertige, frische, einheimische Produkte vom Benediktiner Markt in Klagenfurt verarbeitet. Die wunderbare Lage direkt am See mit Trinkwasserqualität, der in den Farben eines Aquamarin Edelsteins erstrahlt, sowie sein mediterranes Flair und kulinarische Highlights der Region liefern Ihnen die optimale Möglichkeit, sich vom Alltag zu lösen, Ruhe zu finden und einfach mal nur die Seele baumeln zu lassen.

*„Gut sein heißt, mit sich selbst
im Einklang zu sein.“*

[Oscar Wilde]

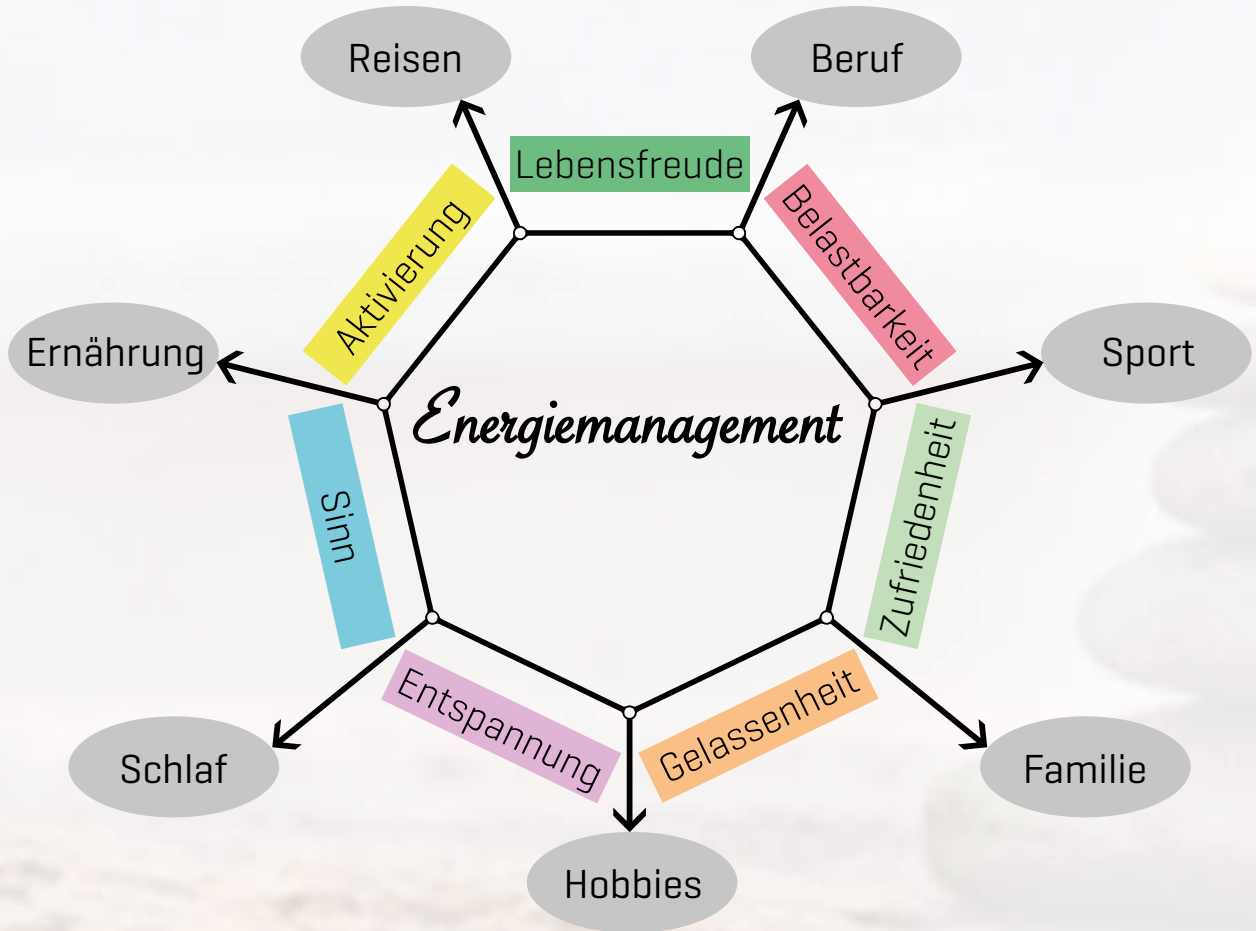


GESUNDHEIT IM GLEICHGEWICHT





*„Manage deine Energie,
nicht deine Zeit.“*



*„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele
und die Seele durch den Körper zu heilen.“*

[Oscar Wilde]



MEINE WOCHE

Der Kick off für ein gesundes Leben

- Durch gezielte Reflexion sein Leben beleuchten
- Durch ein ärztliches Check-up die Fakten kennen
- RUND UM DIE UHR BETREUT:
 - Genussvolle Ernährung genießen
 - Sport und Bewegung erleben
 - Entspannungstechniken erlernen

STRUKTUREN
FINDEN

GEWOHNHEITEN
VERÄNDERN

ANGEKOMMEN
FÜHLEN

LEBENS-LUST
MITNEHMEN



„Der Arzt verbindet nur deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum, so oft du kannst.“

[Paracelsus]

*„Tritt ein Stück zurück und betrachte
dein Leben wie ein Theaterstück!“*





*Der Mensch ist evolutionär
zu einem Leben in Bewegung bestimmt!*



*„Besser essen für eine starke Psyche
und einen funktionablen Körper.“*

DENKEN FÜHLEN HANDELN IM GLEICHGEWICHT

- Die innere Einstellung verändern
- Prioritäten setzen
- Mut zur Sinnfindung

„Du bist was du tust, nicht was du vorhast!“

MENTAL TRAINING

STRESS
REDUZIEREN

FÄHIGKEITEN
ERKENNEN

SCHLAF
VERBESSERN

STÄRKEN
FORCIEREN

POTENZIALE
ERKUNDEN

KREISDENKEN
STOPPEN

*„Entscheidend ist Kontrolle über das
eigene Tun, zu erlernen!“*

Impressum

Herausgeber:

SEEVILLA - CHRISTINA – Bed & Breakfast - Hotel
Firma Günther Wienerroither
Johannaweg 7, 9210 Pörschach am Wörthersee
Tel. +43 4272 2721 Fax +43 4272 44760
info@seevilla-christina.at – www.seevilla-christina.at



Für den Inhalt verantwortlich:

Michaela Juvan, MAS – Sportwissenschaftlerin, Yogatherapeutin
Firma Michaela Juvan, MAS
Christlweg 29, 9020 Klagenfurt
Tel. +43 660 50 85 970
michi@seekids.at – www.seekids.at

Produktion und grafische Gestaltung:

Firma Günter Schmauzer KG
Dr. Schrollstraße 14, 9073 Klagenfurt-Viktring
Tel. und Fax +43 463 282129 – Mobil: +43 664 341 03 63
office@schmauzer.at – www.schmauzer.com