



## 7 Essenzen gegen den Alltagsstress

**Essenz Nr. 1** = enthält die Farbe Rot, die Edelsteine, Bergkristall und Jade, das Aromaöl Rose. Sie kann helfen, mehr Selbstvertrauen und Vertrauen in das Leben allgemein aufzubauen.

---

**Essenz Nr. 2** = enthält die Farbe Orange, die Edelsteine, Karneol und Turmalin, das Aromaöl Orange. Sie kann zu mehr Fröhlichkeit, Ungezwungenheit und Kontaktfreudigkeit verhelfen, aber auch zu mehr Sensibilität und Mitgefühl für andere.

---

**Essenz Nr. 3** = enthält die Farbe Gelb, die Edelsteine, Karneol und Feueropal, das Aromaöl Zitrone. Sie kann die klare Ausrichtung von Denken und Handeln stärken, sodass die eigene Standfestigkeit wächst.

---

**Essenz Nr. 4** = enthält die Farbe Grün, die Edelsteine Aquamarin und Koralle, das Aromaöl Lavendel. Sie kann die Entscheidungs- und Urteilskraft und somit auch Aufrichtigkeit und Standfestigkeit fördern.

---

**Essenz Nr. 5** = enthält die Farbe Blau, die Edelsteine, Citrin und Bernstein, das Aromaöl Melisse. Sie kann den Anwender dabei unterstützen, seine eigenen Stärken zu erkennen, sodass Gefühlstiefe, innere Sicherheit und Ausgeglichenheit zunehmen.

---

**Essenz Nr. 6** = enthält die Farbe Indigo, die Edelsteine, Diamant und Blauer Saphir, das Aromaöl Angelika (Engelwurz). Sie kann den Anwender dabei unterstützen, sich seiner Inspiration und Intuition zu öffnen.

---

**Essenz Nr. 7** = enthält die Farbe Violett, die Edelsteine, Amethyst und Rosenquarz, das Aromaöl Neroli. Sie kann die geistige Wachheit fördern, den Gerechtigkeitsinn und das Urteilsvermögen stärken.



## Anspannungs- und Entspannungsprogramm

Bleiben Sie im Einklang mit Körper und Geist.  
Dafür bieten wir Ihnen unser Aktiv- und Fithalte-Programm an!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag						
<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>	<p><b>08.00 - 08.30 Uhr</b> <b>Aqua Fitness</b> mit Alessandro.</p>						
<p><b>09.30 Uhr</b></p> <p><b>Rundwanderung Flatschhöfe (1.783 m) Tuferalm (2.140 m) Flatschbergeralm (2.110 m) etwa 350 Hm</b></p> <p>Angenehme Rundwanderung mit Wolfgang <b>Gehzeit ca. 3 Stunden</b> <b>Mindestteilnehmer: 4 Personen</b> <b>Etwas Kondition und rutschfeste Schuhe erforderlich!!!</b></p>  	<p><b>09.30 Uhr</b></p> <p><b>Rundwanderung Weißbrunn (1.872 m) H"ochsterh"utte (2.591 m) etwa 750 Hm</b></p> <p>Angenehme Rundwanderung mit Wolfgang <b>Gehzeit ca. 4,5 Stunden</b> <b>Mindestteilnehmer: 4 Personen</b> <b>Etwas Kondition und rutschfeste Schuhe erforderlich!!!</b></p>	<p><b>Ultner H"ofeweg</b></p> <p>Eine informative Wanderrunde durch die b"auerliche Welt des Ultentales. Die Wanderroute beginnt und endet in Kuppelwies beim Zoggeler-Stausee. Von dort f"uhrt Sie der Weg teils durch Wiesen, teils durch Wald von Hof zu Hof. Die Wanderung verl"auft meist eben mit einigen Auf- und Abstiegen.</p> 	<p><b>09.00 – 09.30</b> <b>FitBall</b> Mit Alessandro.</p>	<p>Die "Ubungen im Wasser schonen Sehnen und Gelenke, kr"aftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Auch f"ur "altere Menschen geeignet.</p> 	<p><b>Wegleit</b></p> <p>Im „Kr"auterreich „Wegleit“ in St. Walburg ist am Dienstag, Donnerstag und Samstag der Hofladen von <b>16.00 - 18.00</b> Uhr ge"offnet. Frau Schwiener gibt Ihnen Einblicke, wie sie Schafwolle verarbeitet und mit welcher Sorgfalt Kr"auter im Garten angepflanzt werden, um daraus Kr"autertees herzustellen. Nicht nur Gew"urzkr"auter und Tee, auch Naturkosmetik stellt Frau Traudl her.</p>  <p><b>WEGLEIT</b></p>  <p><b>KR"AUTERREICH</b> <b>RICCO DI ERBE</b></p>	<p><b>09.30 – 11.30</b> <b>Nordic Walking</b> Mit Alessandro.</p> <p>Nordic Walking fordert den Einsatz des ganzen K"orpers. Es werden Bein-, Schulter- und Brustmuskulatur gelockert und die Arme gest"arkt. Nordic Walking hilft bei Gelenkproblemen oder Schulter- R"ucken- und H"uftprobleme.</p> 						
	<p><b>15.30 - 16.30 Uhr</b> <b>Yoga</b> Mit Herrn Alex. F"ur mehr Energie, mehr Vitalit"at und Lebensfreude.</p> 	<p><b>SHOP</b></p> <p>Wieso schauen sie nicht bei uns im Shop vorbei, Sie finden sicherlich ein sch"ones Geschenk oder eine kleine Erinnerung vom Urlaub im AROSEA!!!</p> 	<p><b>Ultner Url"archen</b></p> <p>Die Url"archen befinden sich in St. Gertraud. Das Dorf liegt auf 1.500 m mit alten Bauernh"ofen und noch "alters Url"archen. Bei einer umgest"urzten L"arche wurden "uber 2.000 Jahresringe gez"ahlt. Drei der bis zu 28 Meter hohen B"aume stehen immer noch. Die von Sturm und Wetter gezeichneten L"archen haben schon das deutsche Kaiserreich siegen gesehen und geh"oren zu den "altesten Nadelb"aumen Europas.</p> 	<p>Bei Interesse k"onnen auch <b>Reitunterricht und Reit-Touren</b> unternommen werden, mit dem Reiterhof Theistadl. F"ur Infos wenden Sie sich an die Rezeption.</p>  		<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> Mit Alessandro. <b>Duft: Alpenkr"auter</b> <b>Wirkung:</b> entspannend, pflegend und sch"utzend</p>	<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> Mit Alessandro. <b>Duft: Birke</b> <b>Wirkung:</b> aufmunternd, erfrischend und reinigend</p>	<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> Mit Alessandro. <b>Duft: Edeltanne</b> <b>Wirkung:</b> kr"aftigend, ausgleichend und belebend</p>	<p><b>15.00 bis 15.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> Mit Alessandro. <b>Duft: Latschenkiefer</b> <b>Wirkung:</b> erfrischend, st"arkend und durchblutungsf"ordernd</p>	<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> mit Alessandro. <b>Duft: Lemongras</b> <b>Wirkung:</b> stoffwechselaktivierend, und kl"arend stimmungsauffhellend</p>	<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> mit Alessandro. <b>Duft: Bergmelisse</b> <b>Wirkung:</b> erfrischend, belebend und st"arkt Abwehrkr"afte</p>	<p><b>16.00 bis 16.40 Uhr</b> <b>Sauna-Aufguss in der finnischen Au"bensauna.</b> mit Alessandro. <b>Duft: Heublume</b> <b>Wirkung:</b> gegen Muskelschmerzen, kr"aftigend, krampfl"osend</p>

**Melden Sie sich bitte am Tag vorher bis 18.00 Uhr f"ur die jeweilige Veranstaltung an.**