



MEETS "10 X FITNESS"

11.-16. SEPTEMBER 2022



"10 X FITNESS" - TRAINING
FÜR DEINEN MAXIMALEN FITNESS-ERFOLG



YOGA UND MEDITATION ZUR ENTSPANNUNG



BESTES SOULFOOD FÜR DEIN WOHLBEFINDEN



ATEMBERAUBENDE BERGKULISSE AM
SCHÖNSTEN ENDE DER WELT

ALPENRETREAT BODY AND SOUL

JOIN THE TRIBE @MESNERHOF-C

MEET THE TRIBE - DEIN TEAM



DEINE GASTGEBERIN UND
SOULFOOD-KÖCHIN SIMONE
ORGANISATORIN, KÖCHIN
UND NATURFÜHRERIN



YOGATEACHER NICOLE
500H ADVANCED YOGATEACHER,
SYSTEMISCHE UND ATEM THERAPEUTIN.
MEHR INFOS ÜBER NICOLE UND
IHREN YOGASTIL:
NOMIND.ROCKS



10 X FITNESS COACH AARON
CERTIFIED 10 X TRAINER,
PERSÖNLICHES FITNESS-
TRAINING NEXT LEVEL
MEHR ÜBER AARON UND
10X FITNESS:
10X-ESSENTIALS-HOLISTIC-
LIFESTYLE-DESIGN



DEINE LOCATION

PLACE TO BE
MESNERHOF-C
COOLSTE RETREATLOCATION
IN DEN ALPEN



MORE INFOS ZUM PROGRAMM

✔ WAS IST 10 X FITNESS?

10 X FITNESS IST EIN KRAFTTRAINING, WELCHES DEINEN KÖRPER IN 30 MINUTEN IN DER WOCHE OPTIMIERT UND KOMPLETT GESUND & FIT HÄLT. DEIN COACH AARON ZEIGT DIR, WIE DU NUR EIN MINIMUM AN ZEIT IN DEINE FITNESS INVESTIEREN MUSST, UM DEINE ERFOLGE ZU STEIGERN. DAS PROGRAMM IST EFFIZIENT, EFFEKTIV UND FÜR JEDEN GEEIGNET! TRAINING NEXT LEVEL! (EINE GUTE GRUNDFITNESS IST FÜR DAS RETREAT ERFORDERLICH).



✔ YOGA UND MEDITATION ZUR ENTSPANNUNG

ERGÄNZEND ZU DEINEM 10 X PROGRAMM WIRST DU MIT YOGATEACHER NICOLE DEN TAG BEGINNEN UND ENDEN ODER WÄHREND EINER GEFÜHRTEN WANDERUNG ATEM - UND MEDITATIONSÜBUNGEN MACHEN - PERFEKT AUFEINANDER ABGESTIMMT!

✔ BESTES SOULFOOD FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

SIMONE WIRD FÜR DICH GUTES, NÄHRENDES ESSEN ZAUBERN - ALLES VEGGIE UND MIT BESTEN REGIONALEN (BIO -)ZUTATEN. DU BEKOMMST INFOS UND ANLEITUNGEN, WIE DU DEINEN KÖRPER OPTIMAL MIT BESTEN ZUTATEN UNTERSTÜTZT UND GESUND ERHÄLTST. ALS BESONDERES HIGHLIGHT WERDEN WIR GEMEINSAM IN DER COOLEN MESNERHOF - C - KÜCHE ZUSAMMEN EIN MENÜ ZUBEREITEN, WAS BODY & SOUL STÄRKT UND DABEI RICHTIG LECKER IST!

✔ ATEMBERAUBENDE BERGKULISSE AM SCHÖNSTEN ENDE DER WELT

DER WUNDERSCHÖN GELEGENE MESNERHOF-C IN STEINBERG AM ROFAN IST UNSER ZUHAUSE FÜR UNSER BODY & SOUL -RETREAT. WIR WOHNEN IM COOLEN CAMP UND TEILEN UNS DIE GEMÜTLICHEN SCHLAFNESTER UND DEN OPEN SPACE. ES GIBT GENUG ZEIT FÜR EIGENE AKTIVITÄTEN UND GEMÜTLICHES CHILLEN MIT ATEMBERAUBENDEM BERGPANORAMA. GÖNN DIR DEINE ME-TIME!

✔ HINTERLASSE DIE WELT EIN BISSCHEN BESSER

"SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG, DIE DU DIR WÜNSCHT FÜR DIESE WELT." MAHATMA GANDHI



MIT DEINER REISE UNTERSTÜTZT DU DEN NATURSCHUTZBUND ÖSTERREICH. MIT JEDER REISE HELFE ICH, DIE WELT EIN KLEINES BISSCHEN BESSER ZU MACHEN. ICH HABE EIN NATURSCHUTZPROJEKT IN DER NÄHE VON INNSBRUCK AUSGEWÄHLT, WELCHES ICH NICHT NUR FINANZIELL, SONDERN AUCH TATKRÄFTIG UNTERSTÜTZE.

MEHR INFOS: [BACKTOTHEROOTSFEELFREE.DE/NACHHALTIGKEIT-UND-REISEN/](https://backtotherootsfeelfree.de/nachhaltigkeit-und-reisen/)

ALPENRETREAT BODY AND SOUL

MEET THE TRIBE @MESNERHOF-C

DEIN BODY AND SOUL RETREAT BEINHALTET

- ✓ 5 ÜBERNACHTUNGEN IM MESNERHOF - CAMP IN MEHRBETTNESTERN
- ✓ BIO-SOULFOOD AM MORGEN UND AM ABEND SOWIE EIN LUNCHPAKET
- ✓ EINFÜHRUNG IN "10 X FITNESS" IN KLEINEN GRUPPEN SOWIE TÄGLICHE FITNESSEINHEITEN ZUM ÜBEN (MAX 4-5 PERSONEN)
- ✓ EINEN KOSTENFREIEN 1:1 COACHING CALL MIT AARON FÜR ALLE, DIE EINEN SCHRITT WEITER GEHEN WOLLEN MIT DEM "10 X PROGRAMM"
- ✓ 10 YOGASESSIONS, MEDITATIONEN UND ATEMÜBUNGEN ABGESTIMMT AUF DAS TAGESPROGRAMM
- ✓ NATURKUNDLICHE WANDERUNGEN SOWIE TIPPS FÜR AUSFLÜGE UND BERGTouREN
- ✓ SUPPORT FÜR DEN NATURSCHUTZBUND ÖSTERREICH
- ✓ EXTRAS: ANREISE, GETRÄNKE UND PRIVATE UNTERNEHMUNGEN

JOIN US UND ERLEBE DEINEN FITNESS-NEUSTART

PREIS PRO PERSON € 749.-

MINDESTTEILNEHMER 10 PERSONEN

JETZT BUCHEN UNTER

[BACKTOTHEROOTSFEELFREE.DE](https://backtotherootsfeel.free.de)

