

Anreise



Bio-Hotel Schiessentobel

Familie Rosenstatter
Schiessentobel 1
A-5164 Seeham

TEL +43 (0) 62 17 / 53 86
MAIL info@schliessentobel.at
WEB www.schliessentobel.at

Anreise mit dem Auto:

- über die A1 Richtung Trumer Seen ▶ Obertrum ▶ Seeham
- Navigation: Schiessentobel 1, A-5164 Seeham

Anreise mit der Bahn:

- bis Salzburg HBF ▶ Bus 120 bis Seeham/Matzing

Anreise mit dem Flugzeug:

- bis Salzburg ▶ O-Bus 2 bis Salzburg Gaswerkgasse
▶ Bus 120 bis Seeham/Matzing



Lust auf eine genüssliche Auszeit?

Anmeldung

... per E-Mail oder
direkt online auf
unserer Webseite

essenZ | Dr. Heike Niemeier und Team

ANMELDUNG PER MAIL heike.niemeier@essenZ.hamburg
ONLINE-ANMELDUNG www.essenZ.hamburg/termine
KONTAKT MOBIL +49 (0)1 72 / 413 01 65
KONTAKT FESTNETZ +49 (0)40 / 42 93 69 70

Bei Fragen schreiben Sie mir gern eine Mail oder rufen Sie an.



ERNÄHRUNGSBERATUNG • TRAININGS • WORKSHOPS • SEMINARE

Corona-Bedingungen



Wir können alle die Zukunft nicht voraussagen.

Falls es aufgrund von Corona

- (a) nicht erlaubt sein sollte, sich in Gruppen zu treffen,
- (b) nicht erlaubt sein sollte, nach Österreich einzureisen oder
- (c) Quarantäne einzuhalten ist,

ist eine kurzfristige Absage vom Hotel, mir oder Ihnen jederzeit möglich.

Für (a) und (b) gelten als Beleg die offiziellen Bekanntmachungen, für (c) ist ein offizieller Hinweis vom Arzt oder der Behörde notwendig.

Storno-Bedingungen

Falls andere als die oben genannten Corona-Rahmenbedingungen Sie nach der Anmeldung kurzfristig von der Teilnahme abhalten sollten, bestehen folgende Konditionen bzgl. der Höhe der Kostenerstattung:

Absage bis ...

- ▶ 6 Wochen vorher (einschl. 05.09.2021)70% Kostenerstattung
- ▶ 4 Wochen vorher (einschl. 19.09.2021)50% Kostenerstattung
- ▶ 2 Wochen vorher (einschl. 03.10.2021)40% Kostenerstattung
- ▶ Beginn10% Kostenerstattung
- Absage aufgrund von Corona100% Kostenerstattung

Lust auf eine Auszeit?

17. - 22. OKTOBER 2021
IM SALZBURGER LAND



Die Auszeit
passend zum
Buch!

essenZ
Dr. Heike Niemeier
und Team

Essen gut, alles gut

DIE AUSZEIT PASSEND ZUM BUCH
17. BIS 22. OKTOBER 2021

„Das Wissen über Ernährung ist die eine Sache -
aber nur das Essen, mit dem wir uns wohlfühlen,
macht uns gesund und glücklich.“

So steht es im Buch,
und genau darum geht es auch in dieser Auszeit.

Wer das Buch „Essen gut, alles gut“ bereits gelesen hat,
kennt auch die folgende Passage:

„... Ebenso gern mag ich die Terrasse meiner Freundin Heidi,
die mit ihrer Familie im Salzburger Land ein Bio-Hotel führt.
Ich kann dort stundenlang sitzen und das Voralpenland und
die grünen Heufelder beobachten. Hunger bekomme ich dort
kaum. Nur manchmal lockt Heidi mich mit leckerem selbstge-
backenem Kuchen, ‚Marüknödln‘ – zu deutsch: Marillenknö-
del – oder Zwetschgen-Buchterln. Da sage ich nicht nein.“



Bio-Hotel Schiessentobel im Salzburger Land
Der perfekte Ort für Ihre Auszeit

Ihre „Essen gut, alles gut“-Auszeit



Sonntag, 17. Oktober 2021

- ☛ Ankommen und einchecken
- ☛ 17:00 Uhr ▶ Willkommensrunde
- ☛ 18:30 Uhr ▶ Gemeinsames Abendessen

Montag bis Freitag, 18. - 22. Oktober 2021

- ☛ bis 9:00 Uhr ▶ Entspannter Start und Bio-Frühstück
- ☛ 9:00 bis 13:00 Uhr ▶ Täglich knackig frisches Wissen rund ums Essen und Ernährung, Erweiterung Ihres Erfahrungsschatzes und gut portionierte Erkenntnisse fürs Körperglück

Themen

- ☑ Mein Körper und ich:
Wo komme ich her, wo will ich hin?
- ☑ Wie viel Essen und Trinken brauche ich?
Und wie viel will ich?
- ☑ Beim Einkauf fängt gutes Essen an:
Was gehört in meinen persönlichen Einkaufskorb?
- ☑ Gut essen im Alltag – wie organisiere ich mich am besten? Zubereitung schneller Mahlzeiten und Koch-Tipps vom Profi
- ☑ Zwischen Genuss und Gesundheit:
Den eigenen Ess-Weg finden.

- ☛ 13:00 bis 14:00 Uhr ▶ Bio-Mittagessen · 3-Gänge-Menü
- ☛ ab 14:00 Uhr ▶ Freizeit und kleine "Essperimente"

Freitagnachmittag

- ☛ Ende der Auszeit
- ☛ Verlängerung auf Anfrage im Hotel



Essen, Trinken und Schlafen



Essen

- ☛ Morgens ▶ Bio-Bufferet mit feinen Leckereien, Kaffee & Tee
- ☛ Mittags ▶ 3-Gänge-Bio-Menü, wahlweise vegetarisch oder mit Fleisch/Fisch
- ☛ Abends ▶ Abendessen im Hotel oder anderem Ort (nicht inkludiert)

Trinken

- ☛ (Grander-) Wasser, Tee und Kaffee sind während der Workshops im Preis enthalten.
- ☛ Weitere Getränke (Wein, Säfte etc.) sind nicht inkludiert.

Schlafen

- ☛ Schlafen und wohnen in wohligen Naturmöbeln.

Freizeitmöglichkeiten zur freien Gestaltung



- ☛ Geführte Kräuterführung (Montag-nachmittag) mit Monika Rosenstatter, Spazieren oder Wandern (Salzkammergut, Trumer Seenplatte, Wald, Hügel und Berge), Baden, Tretbootfahren, Kultur und Shopping in Salzburg, Café-Besuch, Cranio-Sacral-Behandlung, Lesen und Entspannen an allerlei schönen Orten



Preise "Essen gut, alles gut"-Auszeit



- ☛ im Bio-Hotel Schiessentobel in Seeham/Österreich
- ☛ inkl. 5 Übernachtungen mit Halbpension
- ☛ inkl. geführter Kräuterwanderung
- ☛ ohne Anreise

Frühbucher-Preis (bis 17.08.2021) 999,00 Euro
Normalpreis 1.099,00 Euro