

## WAS TUT DIR GUT?

NEU

Du willst ganz bei Dir sein? Ganz in Deiner Kraft?  
Bei jedem Menschen ist dies eine andere Bedeutung. Nimm Dir Zeit die folgenden 4 Affirmationen auf Dich wirken zu lassen. Wo können unsere Kraftorte Dich energetisieren?  
Wir glauben an den ganzheitlichen, holistischen Ansatz in dem folgende 4 Elemente achtsam in Balance sind:

Das 1. Element: Bewegung

### ICH BEWEGE MICH UND BIN KÖRPERLICH AKTIV

So viele Möglichkeiten bietet dazu die 5-Seen Region. Ob mit oder ohne motivierenden Coach - auf Seite 8 stellen wir Dir die schönsten und schwungvollsten Aktivitäten vor.

Das 2. Element: Ernährung

### ICH BIN VITAL UND GENIESSE LEICHT

4 Restaurants locken im Hideaway mit ihren Spezialitäten.  
Wer für zuhause dazulernen möchte, findet auf Seite 9 die Tipps der Experten.

Das 3. Element: Geist

### I LOVE SEELEN LEBEN & WACHSTUM

Neue Wege entdecken - sich selbst verstehen. Vom Waldbaden mit Thomas (Seite 2) bis zum modernen und trotzdem traditionell-bodenständigem Human Design (Seite 9)

Das 4. Element: Pflege

### MEINE HAUT SPIEGELT MEINE SEELE

Kosmetikerin Martina (Seite 4) und Masseur Thomas (Seite 5) sind unsere stillen Stars - Sie machen einfach glücklich - Versprochen.

WWW.THESTARNBERGSEE.DE

## WALD BADEN

Unser Experte Thomas stellt große und sehr beeindruckende Persönlichkeiten vor, welche viele Geschichten erzählen können. Die 3 Buchen am Seeufer sind seine Lieblinge und auf dem Mühlengrundstück wartet eine 100-jährige Eiche. Resilienz & Wellbeing pur. Sein großes Wissen über die Natur und die heimischen Wälder gibt er in charmanter Weise weiter. Die Natur wird dabei mit allen Sinnen wahrgenommen - Barfußgehen, Sammeln, Pflücken, Schmecken, ... Erlebe selbst den Wald, schöpfe Kraft und bringe Körper, Geist & Seele in Einklang.



Waldbaden jeden Samstag um 9 Uhr  
Treffpunkt: Hotel Terrasse

### WALK & TALK

Ein kurzes Innehalten  
exklusiv und nur  
für Hotelgäste mit Thomas.  
Dauer: ca. 30 Min.  
Kosten: gratis



Achtsamkeit, Meditation, Grounding  
Paarweise oder Alleine

### FOKUS BOOST

Das klassisch-meditative  
Waldbaden bei jedem Wetter.  
Dauer: ca. 2h  
Kosten: 99€ (bis 2 Pers)  
jede weitere Pers. 55€

Anmeldung: [kontakt@thomas-meder-massagen.com](mailto:kontakt@thomas-meder-massagen.com)  
WWW.THESTARNBERGSEE.DE



Waldbaden für Gruppen  
ab 5 Personen

### WALD BOX

Waldbaden als Ausgleich und  
Stress Prävention oder Im-  
pulsgeber für neue Ansätze.  
Dauer: nach Wunsch ab 1h  
Kosten: 250€/Std. (bis 10 Pers)