



**Mag. Sanja Pastar** ist seit 1993 im Steirerhof tätig und als diplomierte Physio-therapeutin & Sportwissenschaftlerin, Tanz- & Ausdruckstherapeutin für die Physiotherapie verantwortlich. Ihre Ausbildung erfolgte an der Sportuniversität und Akademie für Physiotherapie in Split und am Institut für Tanz- & Ausdruckstherapie in Wien.



**Mag. Josko Pastar** ist seit 1999 im Steirerhof als Sportwissenschaftler, Shiatsu-therapeut, Qigong- & Taiji-Trainer tätig und für den sportwissenschaftlichen Bereich verantwortlich.

Auch er absolvierte seine Ausbildung an der Sportuniversität in Split sowie an der internationalen Shiatsu-schule und belegte Seminare bei der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich und bei Shaolin-Mönchen.



# Früh genug-

## mental entspannen und loslassen lernen

Stress, Hektik im Alltag, Leistungs- und Zeitdruck – damit hat heutzutage fast jeder zu kämpfen – egal welchen Alters. Um dem entgegenzuwirken, Kraft und Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen und einfach loszulassen, haben wir für Sie dieses Paket zusammengestellt. Kompetente Behandlungen, Entspannungstechniken, Meditationen und allem voran das Bad Waltersdorfer Thermalheilwasser helfen Ihnen, Ihren Körper wieder bewusst wahrnehmen.

### 5 Übernachtungen inklusive unserer erweiterten Wohlfühl-Halbpension und aller Steirerhof-Verwöhnleistungen wie

- ☞ Benutzung der hoteleigenen Thermalbade- und Saunalandschaft sowie eigenem Ladies Spa
- ☞ Steirerhof-Badekorb mit kuscheligen Badeutensilien für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- ☞ täglich frisches Obst zur freien Entnahme
- ☞ Teilnahme am abwechslungsreichen Aktivprogramm

sowie dem speziellen „Früh genug“ Programm mit Betreuung durch unsere Sportwissenschaftler mit

- 1 Stressprofil-Erstellung mittels Biofeedback (40 min.)
- 2 geführte Meditationen (je 30 min.)
- 1 Shiatsu Massage (80 min.)
- persönliche Reharmony Bachblütenberatung
- Yoga, Tanztherapie

zum Preis von € 835,-- pro Person im Juniorzimmer  
zum Preis von € 885,-- pro Person im Doppelzimmer  
zum Preis von € 935,-- im Einzelzimmer

Sonntag, 29. Jänner - Freitag, 3. Februar 2012  
Sonntag, 12. Februar - Freitag, 17. Februar 2012  
Sonntag, 19. Februar - Freitag, 24. Februar 2012  
Sonntag, 4. März - Freitag, 9. März 2012  
Sonntag, 22. April - Freitag, 27. April 2012  
Sonntag, 15. Juli - Freitag, 20. Juli 2012  
Sonntag, 2. September - Freitag, 7. September 2012





★★★★★  
**HOTEL & SPA**  
**DER STEIRERHOF**  
BAD WALTERSDORF

Telefon 0043/3333/3211-0  
reservierung@dersteirerhof.at  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)



### Sonntag

- ☞ Individuelle Anreise ab 15:00 Uhr
- ☞ 18:00-19:00 Uhr – Begrüßungsabend mit Vorstellung Erklärung des Programms
- ☞ anschließend Abendessen

### Montag bis Donnerstag

- ☞ 07:30-08:30 Uhr – bewusst in den Tag mit Yoga oder Qi Gong
- ☞ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet  
Versorgen Sie Ihren Körper mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück.
- ☞ danach – Zeit für sich selbst oder für Behandlungen lt. Plan  
Nutzen Sie die Zeit um sich zu entspannen, zu schwimmen, für Bewegung an der frischen Luft oder für Behandlungen im Vitalbereich.
- ☞ 13:00 Uhr – Vitaler Imbiss sowie Energiesuppe nach TCM
- ☞ danach – Zeit für sich selbst oder für Behandlungen lt. Plan
- ☞ 16:00-17:00 Uhr – Tanztherapie in der Gruppe  
Die Tanztherapie ist eine psychotherapeutische ganzheitliche Therapieform. Auf festgelegte Tanzstile wird verzichtet und freie Bewegungsformen werden getanzt. Gesten, kleine Bewegungsspiele und einfache Drehungen gehören ebenso zur Tanztherapie wie die verbale Verarbeitung des Erlebten. Das Ziel der frei improvisierten Tanztechnik ist es, die Bewegungen mit dem ganzen Wesen nachzuvollziehen, die eigenen körperlichen Empfindungen besser wahrzunehmen, das Bewegungsrepertoire zu erweitern und dadurch auch auf die Verbindung zwischen Bewegung und Stimmung aufmerksam zu werden.
- ☞ ab 18:15 Uhr – Abendessen

### Freitag

- ☞ 07:30-08:30 Uhr – bewusst in den Tag mit Yoga oder Qi Gong anschließende persönliche Nachbesprechung
- ☞ bis 10:30 Uhr – Genießer-Frühstücksbuffet
- ☞ Individuelle Abreise

### Begleitete Behandlungen, die Ihnen gut tun könnten:

- \* Kranio Sakrale Entspannung
- \* Aromatherapiemassage
- \* Steirerhof Cremepackung

