

# MONDWOCHEN in Franking/Oberösterreich

Montag 20. Mai bis Samstag 25. Mai 2024



*Liebe LeserInnen,  
liebe KundInnen,*

Wir freuen uns, dass es 2024 wieder möglich sein wird, eine Mondwoche in Österreich anbieten zu können. Im oberösterreichischen Franking, 35 km nördlich der Stadt Salzburg, dürfen wir uns erholen und die Alpha-Omega-Küche genießen.

Viele unserer Leserinnen und Leser haben erleben dürfen, wie sehr unsere Bücher und der Mondkalender den Alltag erleichtern helfen, besonders wenn es um eine gesunde Ernährung geht. In vielen Arztpraxen und manchen Kliniken hängen unsere Mondkalender heute offen an der Wand und helfen mit bei der Wahl der günstigen Termine für Operationen und Therapiemaßnahmen. Und nicht zuletzt haben die Angehörigen des am meisten unterschätzten Berufsstandes der Welt das Mondwissen mit offenen Armen aufgegriffen – die Hausfrauen: Halb so viel Arbeit und doppelter Spaß mit doppeltem Nutzen im Alltag, das sprach für sich selbst.

Im Rahmen eines Seminars haben Sie die Möglichkeit, die Grundzüge des Mondwissens zu erfahren, dabei gleichzeitig so zu „leben wie wir schreiben“. Eine Woche lang sich gesund, ohne tierisches Eiweiß und nach dem persönlichen Ernährungstyp Alpha oder Omega zu ernähren – das bringt eine positive Erfahrung fürs ganze Leben.

Umgeben von freundlichen Gleichgesinnten macht es noch mehr Freude. Wissen aus einem Buch ist eben eine Sache, Anwenden im Alltag oft eine andere. Das gilt natürlich besonders für die Umstellung der Alltags-Ernährung auf „echt gesund“, speziell innerhalb einer Familie. Sie muss zeitlich machbar und unkompliziert sein und darf nicht mehr Geld kosten als die „Normalernährung“, die uns so müde und krank macht. Dazu ist ehrliche Information nötig und funktionierende Tipps, um letztlich auch Freude daran zu haben.

So ist die Idee von den „Mondwochen“ entstanden, an denen inzwischen schon viele unserer LeserInnen teilgenommen haben, manche schon mehrmals. Unter meiner persönlichen Leitung erfahren Sie in dieser Woche alles über die Einflüsse der Mondrhythmen im Alltag, aber auch über viele zeitlos gültige Naturgesetze und –rhythmen, die für ein gesundes Leben und erfolgreiche Alltagsbewältigung unentbehrlich sind. Untergebracht in einem Hotel in wunderschöner Landschaft, dessen BesitzerInnen unsere Einstellung voll und ganz teilen und wo auch die Küche auf gesund-und-köstlich eingestellt ist. Weitere Informationen - Termine, Kontaktadresse sowie ein Überblick über das angebotene Programm folgt unten. Für eine Anmeldung nehmen Sie bitte direkt mit dem Veranstalter-Hotel Moorhof Kontakt auf (Adresse siehe unten).

Vielleicht finden Sie und/oder Ihre Familienmitglieder und Freunde Zeit für diese erholsame Woche. Sie wird sicher für jeden eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele sein und ich würde mich freuen, Sie dort zu sehen!

Alles Liebe und mit herzlichen Grüßen!

*Eure Johanna Paungger-Poppe*

[www.paungger-poppe.com](http://www.paungger-poppe.com)



# Gesundheit und Genuss zum "Richtigen Zeitpunkt"

Das Natur- und Mondrhythmen-Seminar mit Johanna Paungger-Poppe  
Eine Verwöhnkur für Körper, Geist und Seele

**Montag 20. Mai bis Samstag 25. Mai 2024**

Programm im Überblick:

- **Fünf Übernachtungen mit Vollpension.** (Beginn um 17 Uhr am Montag, Ende nach dem **Frühstück** am Samstag, ein Lunchpaket steht bereit) Alle Mahlzeiten fast ausnahmslos aus biologischem Anbau - ohne tierisches Eiweiß. Wasser und Mond-Kräutertee stehen die ganze Zeit zur Verfügung.
- **Ernährungstyp-Beratung:** Der Ernährungstyp wird für die TeilnehmerInnen kostenlos erstellt. Den Fragebogen hierzu erhalten Sie zusammen mit der Anmeldung. Bitte baldmöglichst an uns übermitteln, am besten per Email an [vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at) .
  - \* Spezielle Beratung bei der Integration gesunder Ernährungsweisen in den Alltag – auch für Berufstätige (inklusive bewährter Tabellen, Tipps fürs Kochen, Einkauf, etc.)
  - \* Spezielle Selbstheilungsmethoden kommen nicht zu kurz.
- **Vertiefung in die Kunst des Richtigen Zeitpunkts in einer Vielfalt von Lebensbereichen** - von der Gartenarbeit bis zu Operationen, mit viel Raum für Erfahrungsaustausch.
- Die alte **Kunst der Fingerarbeit** ( = energetische Harmonisierung für den Körper). Wir lernen Selbstheilungsmethoden im Tages - und Nachtrhythmus.
- Einführung in die tiefere Bedeutung der Zahlen Ihres Geburtsdatums anhand des „**Tiroler Zahlenrades**“ – für Sie und Ihre Lieben. Sie lernen, wie Sie selbst schnell und sicher für andere Menschen auswerten.
- **Mondgymnastik mit Johanna.** • Ohne Leistungsstress, Ihren persönlichen Möglichkeiten angepasst.
- **Yoga** täglich, angepasst an alle Stufen.
- **Programm spontan**, je nach Wetter und Inspiration, Kräuterwanderung, etc.... 😊



# Veranstaltungsort und Anmeldung

## Hotel Moorhof

**Dorfibm 2**

**A - 5131 Franking**

**+43 6277 8188**

**Email:** [info@hotel-moorhof.com](mailto:info@hotel-moorhof.com)

**Website:** [hotel-moorhof.com](http://hotel-moorhof.com)

**Termin 2024**



- **Pfingstmontag 20. Mai bis Samstag 25. Mai 2024**
  - **Für Anfänger und für Fortgeschrittene, die schon an einer Mondwoche teilgenommen haben.**

Preise

- **Pro Person: Euro 1350,-**
  - **Inklusive Vollpension im Doppelzimmer mit 2-Personen-Belegung oder im Einzelzimmer sowie Nutzung von Sauna und Pool**
  - **Anmeldung** bitte direkt beim Hotel Moorhof. Die Anmeldegebühr beträgt 350,- €, nach Zahlungseingang sind Sie fix angemeldet. Bitte auch die Storno-Regelung durchlesen!

## Anfahrtstipp:

Mit dem Auto

Die Fahrzeit von München beträgt etwa 1 Stunde 30 Minuten, von Salzburg 45 Minuten. Ansonsten wissen Ihr Navi oder Google Maps besser Bescheid.

## Anreise mit dem Zug

Als idealer Anreisebahnhof eignet sich **Salzburg Hauptbahnhof**. Nach Absprache können wir auch eine Abholung und Rücktransport organisieren. Wenn Sie vor dem Abholzeitpunkt eintreffen: Salzburg hat viel zu bieten und am Bahnhof lässt es sich für kurze Zeit gut aushalten (Café, Einkaufsmöglichkeiten, etc.).

P.S. Der Anreisetag ist ein Feiertag, bitte bei möglichen Zugverbindungen berücksichtigen.

Weitere Fragen beantworten wir gerne: [vrz@aon.at](mailto:vrz@aon.at) \*\*\* Das Hotel betreffende Fragen richten Sie bitte an: [info@hotel-moorhof.com](mailto:info@hotel-moorhof.com)