

## **Mondwochen 2018 in Hittisau / Vorarlberg**

### **Für Anfänger & Fortgeschrittene**

**Sonntag 6. Mai bis Samstag 12. Mai 2018**

**Sonntag 7. bis Samstag 13. Oktober**

**Sonntag 14. bis Samstag 20. Oktober 2018**

Liebe LeserInnen und KundInnen,

Wir freuen uns, dass es möglich ist, auch für 2018 wieder Mondwochen im schönen Hittisau anbieten zu können!

\*\*\*

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 Laufe der Jahre ist der Wunsch laut geworden, im Rahmen eines Seminars die Grundzüge des Mondwissens zu erfahren, dabei gleichzeitig so zu „leben“ wie wir schreiben, sich gesund und ohne tierisches Eiweiß zu ernähren, unter direkter Anleitung zu lernen, umgeben von freundlichen Gleichgesinnten. 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 krankmacht. Dazu ist nur 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 gänzlich auf gesund-und-köstlich eingestellt ist.

Für Anfänger gibt es spezielle Einführungen, auf Fortgeschrittene nehmen wir ebenfalls Rücksicht, um noch erfolgreicher zur Unabhängigkeit zu gelangen und damit Selbstverantwortung nicht als Last empfunden wird.

Weitere Informationen - Termine, Kontaktadresse sowie ein Überblick über das angebotene Programm folgt unten. Für eine eventuelle Anmeldung nehmen Sie bitte direkt mit dem Veranstalter-Hotel **Hirschen / Hittisau** Kontakt auf (Adresse siehe unten)

Vielleicht finden Sie und/oder Ihre Familienmitglieder und Freunde Zeit für diese Woche. Sie können eine Bereicherung an Körper, Geist und Seele erwarten und ich würde mich freuen, Sie persönlich kennen zu lernen.

Alles Gute und mit herzlichen Grüßen!

*Johanna Paungger-Poppe*



---

# Gesundheit und Genuss zum "Richtigen Zeitpunkt"

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

## Termine:

**Sonntag 6. Mai bis Samstag 12. Mai 2018**

(für Anfänger & Fortgeschrittene!)

**Sonntag 7. bis Samstag 13. Oktober**

(für Anfänger)

**Sonntag 14. bis Samstag 20. Oktober 2018**

(für Fortgeschrittene!)

## Das Programm im Überblick:

- **Sechs Übernachtungen mit Vollpension.** (Beginn jeweils um 17 Uhr am ersten Tag, Ende nach dem Frühstück am letzten Tag) Mahlzeiten fast ausnahmslos aus biologischem Anbau - ohne tierisches Eiweiß. Wasser und Mond-Kräutertee aus eigener Herstellung inklusive.
- **Ernährungsberatung nach Ihrem individuellen Ernährungstyp Alpha oder Omega (siehe auch das [Alpha-Omega-Interview](#) zum Thema).** Nach Anmeldung wird Ihnen der Alpha-Omega-Fragebogen zugesandt, den Sie bitte rechtzeitig ausgefüllt an die angegebene Adresse zurückschicken oder-mailen. Das Ergebnis trifft zur Gesundheitswoche oder schon früher ein. Den wahren Ursachen ständiger Müdigkeit und Lustlosigkeit können Sie dadurch auf den Grund gehen. Fortgeschrittenen werden wir auch die Familienmitglieder aus.
- **Einführung in die Kunst des Richtigen Zeitpunkts in einer Vielfalt von Lebensbereichen** - von der Gartenarbeit bis zu Operationen.
- Die alte **Kunst der Fingerarbeit** ( = energetische Harmonisierung für den Körper)
- Einführung in die tiefere Bedeutung der Zahlen Ihres Geburtsdatums anhand des „**Tiroler Zahlenrades**“. Sie lernen auch, wie Sie selbst schnell und sicher für andere Menschen auswerten (besonders wichtig bei Personalfragen).
- **Persönliche Problemstellungen** gehen wir individuell an, unter anderem auch im Rahmen leichter Spaziergänge (je nach Witterung), die immer wieder die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch geben.
- **Mondgymnastik mit Johanna**, ohne Leistungsstress, Ihren persönlichen Möglichkeiten angepasst.
- **Yoga** mit Rosemarie Feurstein

Sie werden vieles mit nach Hause nehmen und zur Grundlage einer gesünderen und glücklicheren Lebensführung machen können. Zusammengefasst: Das Wissen hilft Ihnen sich von jeder Form körperlicher oder seelischer Abhängigkeit zu lösen. Eine unvergessliche Zeit, wie die Teilnehmer früherer Seminare bezeugen können.

## Veranstaltungsort und Anmeldung:



### Landhotel Hirschen

Gabriele Bechter &  
Rosemarie Feurstein

Platz 187

A – 6952 Hittisau

Tel: 0043-5513-2320

Email: [info@landhotel-hirschen.at](mailto:info@landhotel-hirschen.at)

[www.landhotel-hirschen.at](http://www.landhotel-hirschen.at)

### Termin Frühjahr:

**Sonntag 6. Mai bis Samstag 12. Mai 2018**  
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

### Termine Herbst:

**Sonntag 7. bis Samstag 13. Oktober**  
(für Anfänger)

**Sonntag 14. bis Samstag 20. Oktober 2018**  
(für Fortgeschrittene)

\*\*\*\*\*

### *Preise pro Person:*

***Euro 1120,- inklusive Vollpension im Einzelzimmer***

***Euro 1020,- inklusive Vollpension im Doppelzimmer***

\*\*\*\*\*

### Anfahrtstipps:

Per Auto: Aus welcher Richtung auch immer (Innsbruck, München, Schweiz), Sie fahren am besten bis Rheintalautobahn/ Ausfahrt Dornbirn-Nord und von dort aus Richtung Bregenzerwald (über Alberschwende und Lingenau) nach Hittisau.

Per Zug: Ab Dornbirn Bahnhof und ab Bregenz Bahnhof fahren Busse im Stundentakt. Die Website [www.vmobil.at](http://www.vmobil.at) sagt Ihnen die genauen Zeiten für den gewählten Tag.