

*Unterkunftspartner  
der Gesundheitswoche*

**Gästehaus Holzerhof**

*Wellnessalm*

Tel.: 08042 2975 / info@holzerhof.de

**Gästehaus zum Sagschneider**

*Sauna | Massagen*

Tel.: 08042 8277 / info@zum-sagschneider.de

**Ferienwohnungen am Lahnerbach**

*Wellnessalm*

Tel.: 08042 4116 / info@ferienwohnungen-lahnerbach.de

**Ferienhaus Brauneck**

*Fitness- und Wellnessraum mit Physiotherm-Infrarotkabine*

Tel.: 08042 974290 / gerg@ferienhaus-brauneck.de

**Ferienhof zum Kohlhauf**

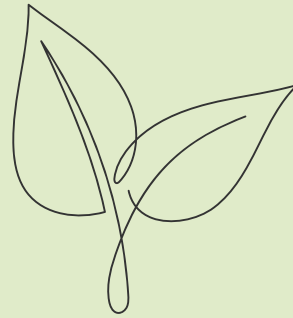
*Infrarotkabine*

08042 8600 / gerg-kohlhaufhof@t-online.de

**Gasthof Post Vorderriß**

*Glückscoaching*

08045 277 / info@post-vorderriss.de



Erleben Sie fünf Tage voller Bewegung, Klang, Meditation und bewusster Ernährung inmitten der Natur. Begleitet von erfahrenen Fachleuten und inspirierenden Vorträgen.

Nur mit Anmeldung in der  
Tourist Information Lenggries

Rathausplatz 2  
83661 Lenggries  
Tel: 08042 5008-800  
e-mail: info@lenggries.de  
www.lenggries.de

**Lenggries**  
das **berg**paradies

*Gesundheitswoche*

08. - 12. Juni 2026



*Achtsamkeit • Bewegung*

*Meditation • Ernährung*

Dein Begleitteam:

Annemarie Gerg–Freitag

*Ex-Skirennläuferin, Gesundheitsmanagement,  
DSV-Nordic-Walking, Entspannungscoach*

Barbara Gerg

*SpiritArtist, Klangtherapie, Reconnect Bodywork*

Ingrid Pummer

*Drogistin, Tee-Expertin, zertifizierte  
Gewürz-Sommelière*

Elisabeth Sappl

*FOL für Ernährung und Versorgung  
Dipl. Kräuterpädagogin  
Rec. Kinesiologin*

### Montag, 08.06.2026 – Element Erde

*Ankommen · Verwurzelung · Stabilität*

Programm:

#### 10:00–12:00 Uhr | Hotel Flesslers Raum Garland

- Sanfter Einstieg in die Gesundheitswoche mit Kennenlernen und dem Setzen persönlicher Intentionen.
- Erdende Körperarbeit mit Fokus auf Becken, Füße und Beine sowie eine kleine Klangreise zur Herzöffnung – für ein bewusstes Ankommen und innere Stabilität.
- Preis p.P: 66,00 €

#### 15:00 – 17:30 Uhr | Erdungs–Wanderung (Hohenburg–Mühlbach–Lasseln–Runde)

- Achtsames Gehen in der Natur mit Barfußimpulsen zur bewussten Erdung.
- Begleitet von Klang und einer Kakao-Meditation im Wald.
- Abschluss mit einem kleinen Ritual: „Ich komme in mir an.“
- Preis p.P: 68,00 €

### Dienstag, 09.06.2026 – Element Wasser

*Fließen · Emotionen · Reinigung · Ernährung*

Programm:

#### 17:00 – 18:30 Uhr | Leger bei der Landerer Mühle

- Körperarbeit „Flow & Weichheit“ mit Meditation am Wasser
- Ganzkörperkräftigung – Mobilisation/ Stretching, das Fließen im eigenen Körper, Aktivierung des Energieflusses
- Anschließend Klang–Meditation
- Preis p.P: 44,00 €

#### 20:00 – 21:30 Uhr | Tourist Information Lesesaal

- Ganzheitlicher Ernährungsvortrag – Elisabeth Sappl
- Eintritt frei, Spenden willkommen

### Mittwoch, 10.06.2026 – Element Luft

*Leichtigkeit · Klarheit · Weite*

Programm:

#### 09:00 – 14:30 Uhr | Brauneck Bergbahn

- Wanderung: großer Brauneck Höhenweg mit Einkehr
- Weiten–Moment in der Natur
- Bewusste Schritte, bewusste Bewegung & Atmung in der Natur
- Meditation im Wind: „Was darf leichter werden?“
- Preis p.P: 111,00 €

#### 16:30– 17:30 Uhr | Kräuterhexe Lenggries

Übergang zum Element Feuer

- Erlebnis–Vortrag bei der „Kräuterhexe“ – „Feuer in der Ernährung“
- Preis p.P: 15,00 €

### Donnerstag, 11.06.2026 – Element Feuer

*Leichtigkeit · Klarheit · Weite*

Programm:

#### 17:00–19:30 Uhr | Zum Kohlhauf

(Schellenburg 6)

- Klangreise mit Trommeln, Feuerritual, Mini-Meditation „Ich vertraue meiner Kraft“
- Aktivierende Körperarbeit
- Preis p.P: 60,00 €

### Freitag, 12.06.2026 – Integration & Abschluss

*Verankern · Heimkommen · Weitergehen*

Programm:

#### 10:00 – 12:00 Uhr | Kurgarten

- Integrations–Meditation (alle Elemente vereinen)
- Körperarbeit zur Harmonisierung
- Journaling: „Was nehme ich mit in meinen Alltag?“
- Persönliche Rituale für Zuhause: Erdung, Atem, Flow, Feuerkraft
- Preis p.P: 66,00 €

