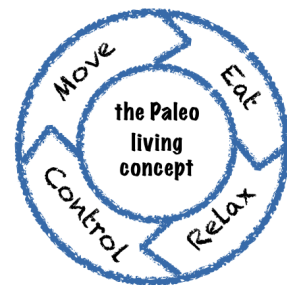


**Seminar vom 27. bis zum 29. Mai 2016.** Mit den Referenten Monica Schlatter (Kochbuch-Autorin), Birgit Sachers & Marc Siebelt (Therapeuten für Ganzheitsmedizin (kPNI)).

**Zurück in die Steinzeit....** Aber in Wirklichkeit geht es nicht „zurück“, sondern „vorwärts“... in ein gesünderes und stress-freieres Leben dank der Prinzipien der Steinzeit und seiner Ernährungs- und Lebensweisen - übersetzt in die Moderne. Sämtliche Paleo-Spezialitäten sind getreide- und glutenfrei.

Wir reisen durch die vier Komponenten des **Paleo Living** Konzepts:

- **move:** Wie haben sich die Jäger und Sammler paleo-typisch bewegt?
- **eat:** Wo steht die Paleo-Ernährung im Dschungel moderner Diät- und Ernährungsformen? Und wie kann sie uns heute gut tun?
- **relax:** Warum wurde unser steinzeitliches Gehirn nicht für den modernen Psychoterror gebaut?
- **control:** Wie sieht das menschliche Verhalten aus evolutionärer Sicht aus?



**discover-health . center**

Ihr Zentrum für Ganzheitsmedizin



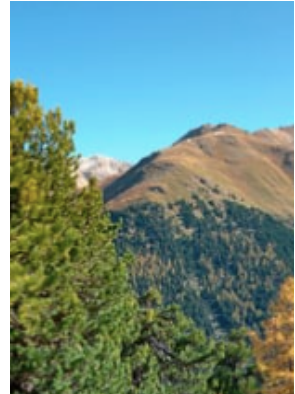
## Freitag, 27. Mai 2016

bis 14.00 Uhr Einchecken im Gasthof Crusch Alba,  
14.00 - 15.00 Uhr Begrüssung, Vorstellungsrunde, Paleo Snacks  
15.00 - 16.00 Uhr *Paleo Living*: Unterschiede damals / heute  
16.00 - 16.30 Uhr *Move*: 20-Minuten Kurz-Programm  
17.00 - 18.30 Uhr *Eat*: Prinzipien der Paleo-Ernährung  
18.30 Uhr *Eat*: steinzeitliches Kochen in der Jurte



## Samstag, 28. Mai 2016

8.00 - 9.00 Uhr *Move*: Nüchtern draussen bewegen  
9.00 Uhr *Eat*: Paleo Frühstück  
10.00 - 11.30 Uhr *Paleo Living*: Was Stress im Körper macht  
11.45 - 12.30 Uhr *Control*: Psychisch den Stress besiegen  
12.30 Uhr *Eat*: Paleo-Spezialitäten geniessen  
13.30 - 14.30 Uhr *Move*: outdoor training  
14.45 - 15.30 Uhr *Relax*: innere Reise mit Yoga Nidra  
15.30 - 19.00 Uhr Zur freien Verfügung (Wandern, Bad, Natur)  
19.00 Uhr *Wine & Dine*: Spezialitäten des Engadins



## Sonntag, 29. Mai 2016

8.30 - 9.00 Uhr *Move*: 20 Minuten Kurz-Programm  
9.00 Uhr *Eat*: Paleo Frühstück  
10.00 - 11.00 Uhr *Paleo Living*: Immunsystem und Biorhythmus  
11.15 - 12:00 Uhr *Control*: Visualisierung erleben  
12.00 Uhr *Eat* und Abschlussrunde  
13.00 Uhr Herz-Raten-Variabilitätsanalyse (optional)



**Kosten** CHF 390.00: Freitag 14.00 Uhr bis Sonntag 12.00 Uhr

**Übernachten** CHF 95.00 bis CHF 130.00 für Vollpension/DZ pro Nacht, je nach Zimmerkategorie, inkl. Nutzung der Jurte. Bitte buchen Sie das Hotel direkt nach Ihren Wünschen: [www.cruschalba.ch](http://www.cruschalba.ch)  
Bei Teilnahme ohne Übernachtung wird eine Essenpauschale von CHF 50.00 pro Tag fällig.



**Mitbringen**: lockere / sportliche Kleidung und Turnschuhe für sportliche Teile (Move), ansonsten nach Wunsch.

### Anmeldung:

per email unter: [info@discover-health.center](mailto:info@discover-health.center), telefonisch unter +(41) 0 55 534 7643 oder direkt auf der Webseite: [www.discover-health.center/engadin](http://www.discover-health.center/engadin)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Die Anmeldung wird gültig mit der Zahlung. Anmeldeschluss: 27. April 2016. Danach ist im Falle eines Rücktritts eine Rückerstattung der Zahlung nur mit einer Ersatzperson möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Monica, Birgit und Marc

**Die stille Ecke der Sinne –  
Alpengasthof Crusch Alba in S-charl.**

**Alpengasthof Crusch Alba  
ed Alvetern**  
CH-7550 S-charl/Scuol  
Tel. +41 81 864 14 05  
[info@cruschalba.ch](mailto:info@cruschalba.ch)  
[www.cruschalba.ch](http://www.cruschalba.ch)