

# Eine Woche für mich mit der Kraft der Kartoffel

Das Atmen reiner Luft, das Trinken sauberen Wassers, das Genießen gesunder Natur  
Wohlfühloase für Wohlfühlmenschen

Vollverpflegung mit Intervallfasten  
pflanzenbasierte Ernährung 90 % von der Pflanze 10 % tierische Produkte

- Arztgespräch
- Erdapfelanwendungen
- theoretische und praktische Einheiten eines gesundheitsfördernden Lebensstils
- Ernährung – der Erdapfel im Speziellen
- gemeinsames Kochen
- gesundheitsfördernde Bewegung in der heilsamen Landschaft – Dr. Wald, Dr. Wasser
- Achtsamkeitsübungen
- das Mikrobiom

... und was gibt es noch:

- Infrarotkabine
- finnisches Bad

**Es begleiten Sie: Ulrike Haunschmid - Erdäpfelpionierin/ Buchautorin,  
Dr. Georg Lexer & Andrea Unterguggenberger**

**Termin: 20. – 27. April 2024**

**Preise all inklusive:**

Doppelunterbringung im Apartment pro Person	€ 994,--
Einzelunterbringung im Apartment	€ 1.150, --

Peintnerhof im Lesachtal  
Familie Unterguggenberger  
Niedergail 3 9653 Liesing  
[www.peintnerhof.at](http://www.peintnerhof.at) Tel.: +43 650 4111802

Anmeldung bis 10. April 2024 bei [Andrea Unterguggenberger](#)

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

