

Villa Hartungen

Haus für Natürliche Gesundheit

1903: Ehemaliges Lungen-Heil-Sanatorium

La casa per la salute naturale

1903: Ex sanatorio per la cura delle malattie polmonari e casa di cura



balance

Gesundheitsprogramm: Mai, Juni und September, Oktober
programma salute: maggio, giugno e settembre, ottobre

Behandlungen / trattamenti

AIONA® Heilerde Packungen
impacchi di argilla AION A®
Darmmassage/ Narbenentstören
massaggio intestinale
Wirbelballance DORN
bilanciamento vertebre DORN
Entspannung pur BREUSS
rilassamento puro BREUSS
Energiebehandlung
trattamento energia
Hypnose
ipnosi

Angebot / offerta

unterschiedliche Entspannungstechniken:
Yoga, Atem, Meditation,
Fünf Tibeter®, Autog. & Mental Training,
innerFitness®!
diverse tecniche di rilassamento:
yoga, respiro, meditazione,
cinque tibetani®, training autogeno-men-
tale, innerFitness®!

Freitag + Montag / venerdì + lunedì

6:00 Uhr leichte Bewegung in Meditation
leggero movimento e medita-
zione
6:30 Uhr Tautreten, Kneippen, Atem
a piedi nudi nella rugiada
tecnica Kneipp, respiro
7:00 Uhr Meditation aktiv / passiv
meditazione attiva / passiva
8:00 Uhr Atem aktiv/ passiv
respiro attivo / passivo
9:00 Uhr Entspannungstechniken aus
Yoga, Atem, Meditation, Fünf
Tibeter®, Autog. & Mental
Training, innerFitness®
tecniche di rilassamento
yoga, respiro, meditazione,
cinque tibetani®, training auto-
geno-mentale, innerFitness®
10:00 Uhr Übungen in der Natur mit den
6 Elementen
esercizi nella natura con i 6
elementi

Mittwoch - mercoledì ore 10:30 Uhr

Dauer 3 Stunden: mit Entspannung in
der Natur mit Atem Bewegung, Kneippen,
Barfuß, Tautreten, Fußschlamm-
salzbad.
durata 3 ore: rilassamento nella natura con
respiro, movimento, Kneipp, a piedi nudi
nella rugiada, pediluvio con fango salino
ab 14 Uhr Kräuterlehre
dalle ore 14 scienza delle erbe

Donnerstag - giovedì ore 19 Uhr

innerFitness® - Bewegung / Atem /
Meditation
innerFitness® movimento / respiro /
meditazione

Zeiten/Einheiten – tempi/unità: 20 Min. • 45 Min. • 1,5 St./ore • 1 Tag • 3 Tage • 5 Tage/giorni

Fußschlammsolebad - pediluvio con fango salino



Gesundheit von Unten nach Oben
Salute dal basso verso l'alto

Atem -Respiro



Der Puls des Lebens
Il battito della vita

Yoga - Meditation yoga - meditazione



Es ist nicht wenig Zeit, die wir
haben, sondern es ist viel Zeit die
wir nicht nutzen. (Seneca)

Non è vero che abbiamo poco
tempo, la verità è che ne perdiamo
molto. (Seneca)

Fünf Tibeter® - Cinque Tibetani®



Aus der Stille entstehen wahrhaftige Dinge
Dal silenzio prendono forma cose reali

Rücken und Gelenksballance equilibrio di schiena e articolazioni



Äußere Schönheit begleitet das Innere
La bellezza esteriore accompagna
lo stato interiore

innerFitness® Prana



Leben heißt auch, im Regen zu tanzen
Vivere significa anche ballare
sotto la pioggia

Bernadette Schwenbacher

ist inner Fitness® und Fünf Tibeter®
Trainerin, Pranatherapeutin und
Bionaturopatin. Sie beschäftigt sich
mit Energie, Prana, Atem, mit Körper,
Geist, Bewusstsein im Einklang mit
der Natur.

Bernadette Schwenbacher è
esperta di tecniche inner Fitness®,
cinque Tibeter®, pranaterapeuta e
bio-naturopata e si occupa di tutto
ciò che riguarda energia, prana, respi-
ro, corpo, mente, consapevolezza e
natura.

Stille/Schweigen - silenzio



In der Leere liegt die Fülle
Nel vuoto risiede l'abbondanza

Danken - ringraziare



Es sind die Dankbaren, die glücklich sind
Sono i grati ad essere felici



Villa Hartungen, St. Nikolaus - Ultental / San Nicolò - Ultimo

Anmeldung - prenotazione: Tel. +39 0473 211 990 | Mobil +39 348 56 42 361 | info@therapie-bz.com | www.therapie-bz.com