



# LebensWANDEL Premium

## 5 Tage für zeitlose Vitalität

Sie möchten auch im Alter das Leben in vollen Zügen genießen? Mit unserem Package **lebensWANDEL** unterstützen wir Ihre Longevity – also Ihre Fähigkeit, gesund und vital zu bleiben.

**08.09. – 12.09.2025 (Mo. – Fr.)**

Genießen Sie **5 Tage/4 Nächte im Schloss Hernstein** mit sinnvollen und gezielten Maßnahmen, die nachweislich vor übermäßiger Alterung schützen. Für einen nachhaltig positiven Effekt leiten wir Sie zu einem ganzheitlichen, bewussten Lebensstil an, der Ihnen Freude bereitet. Dann ist es ein Leichtes, diesen auch beizubehalten. Das Programm leitet **Mag. Christine Feeberger**, Ihre Expertin für nachhaltige Gesundheit ([www.feebergerchristine.at](http://www.feebergerchristine.at)).

### Inkludiert sind folgende Leistungen:

- Check-In am Anreisetag ab 10:00 Uhr
- 4 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer oder im komfortablen Einzelzimmer
- Vollpension mit köstlichem Frühstückbuffet, gesundem 2-Gang-Mittagessen und 3-Gang-Abendessen in unserer Brasserie, wenn nicht anders im Programm angegeben (Getränke exklusive), Pausenverpflegung (Heißgetränke und stilles Wasser während der Seminarzeiten zur Selbstentnahme im Pausenbereich)
- Teilnahme am Programm an 5 Tagen, Seminarzeiten täglich lt. Programm, Sportkleidung Indoor und Outdoor werden benötigt.
- Entspannen Sie in unserem Wellnessbereich
- Powern Sie sich in unserem Fitnessraum aus
- Check-Out am Abreisetag bis 11:00 Uhr

**Ihre Investition für mehr Vitalität und Wohlbefinden**  
ab € 1.150,– pro Person

Beachten Sie auch unser Package **lebenWANDEL Pur**  
mit 3 Tagen/2 Nächten zum Kennenlernen.

  
**Buchung auf**  
[www.schloss-hernstein.at](http://www.schloss-hernstein.at)

# In besten Händen

Unsere Programme begleitet **Mag. Christine Feeberger, Ihre Expertin für nachhaltige Gesundheit** ([www.feebergerchristine.at](http://www.feebergerchristine.at)). Sie ist seit über 25 Jahren als Sportwissenschaftlerin tätig und leitet eine eigene sportwissenschaftliche Praxis. Ihr Spezialgebiet liegt in der Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden durch wissenschaftlich fundierte Lebensstilmaßnahmen.

Seit 2008 ist sie Therapeutin für Psychoneuroimmunologie und unterstützt Menschen mit chronischen Beschwerden dabei, deren Gesundheitszustand langfristig zu verbessern. Die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem haben hierbei große Relevanz. Mit dem auf neuesten sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Neuroathletiktraining optimiert sie durch gezielte neuronale Reize Leistungsfähigkeit, lindert Schmerzen und beugt Verletzungen vor – im Sport, im Alltag und in der Therapie.

Als erfahrene Coachin, Vortragende und Seminarleiterin vermittelt Sie praxisnahe Wissen und begleitet mit großem Engagement zu einem gesünderen Lebensstil. Fachwissen, Objektivität und Empathie stehen hierbei im Mittelpunkt.



**„Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Sie dabei zu unterstützen,  
Ihre Gesundheit aktiv, freudvoll und nachhaltig zu verbessern.“**

*Mag. Christine Feeberger*





## Ein umfangreiches Programm

Die natürlichen Veränderungen im Laufe der Lebensjahre zeigen sich nicht nur durch Falten im Gesicht – sie betreffen spür- und sichtbar den gesamten Körper und Geist. Stress und ungesunde Ernährung können beispielsweise das Gehirn rasch belasten und älter wirken lassen. Mit zunehmenden Jahren wird es zudem herausfordernder, sich einen leistungsfähigen und kräftigen Körper zu bewahren. Es ist wichtig, einen vielseitigen, gelenkschonenden Ansatz zu wählen, einen individuell passenden Bewegungsmix zu finden und vermehrt auf aktive Erholung zu setzen. Und natürlich geht es auch darum, die sichtbaren Zeichen der Zeit hinauszögern.

Das Programm unterstützt Sie in all diesen Bereichen. Ein entspannter, ausgewogener und genussvoller Ernährungsstil bildet die Grundlage. Aktive Erholung, Entschleunigung und Stressreduktion bilden die zweite Säule. Ebenso essenziell ist es, die Freude an Bewegung bewusst zu erleben. Unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungseinheiten, sowohl drinnen als auch draußen, sorgen für ein abwechslungsreiches Programm, das uns fit und vital hält.

### Programminhalte:

- Nahrung und hilfreiche Nährstoffe
- Was wir nicht mehr ausreichend produzieren
- Blutzucker, Insulinresistenz und Hormone
- Was haben Altersflecken mit Insulin zu tun?
- Gesunderhaltung unserer Zellen – freie Radikale
- Gesunde Leber, gute Entgiftungskapazität
- Entzündung und Alterung
- Unterstützung aus der Natur – Pflanzenwirkstoffe
- Leistungsfähiges Gehirn - neurozentrierte Aktivitäten
- Bewegungsapparat: gesundes Bindegewebe, Knochen und Gelenke

# Programm im Detail

## TAG 1:

10:00 – 10:30 Uhr:	<b>Begrüßung</b>
10:30 – 12:00 Uhr:	<b>Ernährung im Wandel der Zeit (Teil 1)</b> Alterung ist ein natürlicher Prozess, der den gesamten Organismus betrifft und mit geeigneten Maßnahmen verlangsamt werden kann. Im Vortrag erfahren Sie, was sich durch den Prozess der Alterung verändert und wie wir mit unseren Ernährungsgewohnheiten gezielt darauf Einfluss nehmen können.
12:00 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Ernährung im Wandel der Zeit (Teil 2)</b>
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

## TAG 2:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Happy Aging Schutzfaktoren</b> In diesem Vortrag dreht sich alles um Alterungsprozesse und unsere gezielten Einflussmöglichkeiten darauf, z.B. auf Insulinresistenz, Entgiftung, Oxidationsstatus und freie Radikale, chronische Entzündungen.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:00 – 12:30 Uhr:	<b>Funktionelles Training</b> Schwerpunkt Core Stability. Lernen Sie Übungen kennen, die insbesondere Ihren Rumpf als Körperschwerpunkt trainieren.
12:30 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Just breath!</b> Atemkompetenz ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für ein langes, gesundes Leben – und wir werden uns intensiv damit beschäftigen. Unsere Atmung dient dazu, alle Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. Aber vor allem unter Stress neigen wir dazu, schnell und oberflächlich zu atmen, ganz unbewusst. Wir atmen dadurch zu viel Kohlenstoffdioxid (CO <sub>2</sub> ) ab. Das Ergebnis: Unsere Zellen können nicht mehr ausreichend Sauerstoff aufnehmen. Dies kann zu Gesundheitsproblemen führen.
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

# Programm im Detail

## TAG 3:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Healthy brain – Neuroprotektion und Neuroregeneration</b> Erfahren Sie mehr über die faszinierende Funktionsweise unseres Gehirns und die dafür notwendigen Nährstoffen und lernen Sie geeignete Maßnahmen kennen, um es fit zu halten.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:30 – 12:30 Uhr:	<b>Neurozentriertes Training</b> Workout zur Verbesserung bestimmter Gehirnregionen.
12:30 – 14:30 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:30 – 17:30 Uhr:	<b>Let's cook!</b> Man muss kein Küchenprofi sein, um gesundes, schnelles und vor allem leckeres Essen zuzubereiten. Beim gemeinsamen Kochen erfahren Sie, welche Wirkstoffe in unseren Gerichten besonders wertvoll sind. Bei unseren Rezepten legen wir auf Regionales und Saisonales besonderen Wert. Das Wichtigste ist jedoch: Es muss schmecken! Alle Rezepte sind „paleolike“, sprich gluten-, casein- und zuckerfrei.
Ab 17:30 Uhr:	Freizeit, Wellness

## TAG 4:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Stress &amp; Stressregulation</b> Stress lässt uns schneller altern! Vor allem chronischer Stress ist nicht nur eine Belastung auf einer gefühlten Ebene, sondern führt zu Veränderungen am gesamten Organismus. Nachweisbar beeinflusst dieser unseren Stoffwechsel, unsere Psyche, unser Gehirn sowie das Immun- und Hormonsystem. Damit ist Stress ein schädigendes Ganzkörpererlebnis, dass das Altern beschleunigt. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressfaktoren ganzheitlich verbessern.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:30 – 12:30 Uhr:	<b>Funktionelles Training</b> Effektives Krafttraining ohne Geräte.
12:30 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Komm süßer Schlaf!</b> Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens mit dem Schlafen. Dabei ist guter Schlaf etwas Herrliches: Wir schlafen leicht ein, natürlich durch und werden ausgeruht, regeneriert und energiegeladen munter. Leider können viele davon nur träumen. Im Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Schlaf und über sinnvolle Maßnahmen, um endlich wieder traumhaft zu schlafen.
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

# Programm im Detail

## TAG 5:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 10:30 Uhr:	<b>Bewegung – ein MUST-DO</b> Regelmäßige Bewegung erweist sich als äußerst gesundheitsförderlich. Gut dosiert und abwechslungsreich hat sie positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, Lunge, Knochen und das Immunsystem. Außerdem hilft sie, den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen.
10:30 – 11:00 Uhr:	Pause
11:00 – 12:30 Uhr:	<b>Umsetzung im Alltag und Verabschiedung</b> Wir sprechen über Ihre Ziele, deren Umsetzung und wie Sie im Alltag daran arbeiten können.
12:30 – 13:30 Uhr:	Mittagessen



**Ihre Investition für mehr Vitalität und Wohlbefinden**  
ab € 1.150,– pro Person

Beachten Sie auch unser Package **lebenWANDEL Pur**  
mit 3 Tagen/2 Nächten zum Kennenlernen.

 **Buchung auf**  
**www.schloss-hernstein.at**