

Kraft
und Heil-
wirkung der
Natur gezielt
für sich nutzen



Dr. Almut Clausen

Naturwissenschaftlerin
Atemlehrerin
Buchautorin

20jährige Forschung
ergab mein
Schulungsprogramm
GetSANA

Veranstalter:



bietet das spezielle Atemtraining
nach der GetAlive-Methode an

Veranstaltungsort:



der Salzheilstollen in Berchtesgaden,
einmalig in Westeuropa

Kost und Logis:



im Alpenhotel Hundsreitlehen in Bischofswiesen,
hoch am Berg, mitten in der Natur,
schönster Blick, beste Luft und RUHE

Gartenstr. 10 in 85521 Ottobrunn
Tel: +49 89-6095323 - www.getalive.eu
info@getalive.eu

GetSANA

das heilsame Angebot
bei allen

Atemwegs- erkrankungen

Fünf Tage kuren
in der Luft
im Salz
im Berg

Um die Vollatmung zu lernen, bietet GetSANA ein spezielles Atem-Training an.

700 Meter weit im Berg drin, umgeben von einem Jahrmillionen alten Salzstock, werden vier verschiedene Techniken nach der GetAlive-Methode trainiert. Es werden die Lungen frei geatmet: erst liegend, dann stehend und bald gehend... so bleibt man auch nach dem Training gut versorgt.

Das Salz wirkt antiseptisch und ionisierend. Energetisiert erholen sich Bronchien, Lungen und das Immunsystem rasch. Genau fünf Tage dauert ein Training. Davon gibt es zwei aufeinander aufbauende – vom Arzt empfohlen.

Asthma, Bronchitis, Sinusitis und Heuschnupfen, aber auch Neurodermitis, Muskelschmerzen, Tinnitus, Migräne und Schlafstörungen verschwinden recht bald.

Viele kommen von weit her zu uns nach Berchtesgaden.

Die Natur ist wunderschön und immer wieder eine Quelle von Lebenskraft.

Nachhaltige Besserung ist das Ziel, Lebendigkeit der Wunsch und der Atem der Weg, der direkt dorthin führt.

Das ist ein einzigartiges Angebot, denn der Berchtesgadner Salzheilstollen ist der einzige in ganz Westeuropa und GetSANA wurde in Bayern entwickelt. Über zwanzig Jahre hat Almut Clausen geforscht und Menschen geholfen mit den GetAlive-Lebens-Techniken. Sie verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe.



Täglich 2 Stunden wird 5 mal im Salzheilstollen trainiert. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 85% werden die Atemwege schmeichelweich belüftet. Eine konstante Raumtemperatur von 12 °C sorgt für Frische im weitesten Sinne.

Nach dem Atemtraining, das mit Musik geführt wird, kann man in tiefer Stille ausruhen oder sich seinen Gedanken und Gefühlen entspannt hingeben.

Ein Shuttle-Service zwischen Stollen und Hotel bringt uns sicher hin und zurück.

Das Alpenhotel Hundsreitlehen hält



den Urlaubsteil des Angebots bereit:

Hübsche Zimmer, gutes Essen, von der Terrasse aus schaut man weit ins Tal.



Dazu das umfangreiche Angebot an Wellness, Vergnügen und Sport. Wiesen und Wälder rundherum, um mit den Augen oder tatsächlich spazieren zu gehen.

Inmitten der Natur erreicht man leicht die Wanderwege, aber auch die Thermen und das Dorf.

Hier kann man die Seele baumeln lassen.

Vorträge und Nachgespräche zu GetSANA werden im Hotel abgehalten.

Bedarfsorientierte Einzelgespräche werden von GetAlive in den Freistunden angeboten.

**GetAlive-Atemschule
bietet in Berchtesgaden an:**

GetSANA

**Das heilsame Angebot bei allen
Problemen der ATEMWEGE
Ein spezielles Atemtraining nach der
GetAlive-Methode**

Leistungs-/Preisinformation:
An fünf aufeinander folgenden
Tagen je eine Trainingseinheit

Nächster Termin 04.-08.10.2010

Das Tagesprogramm umfasst:
08:30 Frühstücksbuffet im Hotel
10:00 Vorträge im Hotel
11:00 Fahrt zum Salzheilstollen Berchtesgaden
11:30 Einfahrt in den Heilstollen
11:45 Atemtraining
12:25 Entspannung in absoluter Stille
12:45 Sole-Trunk
13:00 Bewegungs-Meditation
13:30 Stollen-Ausfahrt
14:00 Rückkehr zum Hotel
14:30 Erfahrungsaustausch im Rundgespräch
15:00 Freizeit, Nachgespräche
oder kostenpflichtige Einzelangebote
19:00 gemeinsam Abendessen im Hotel

**Kurs-Beitrag 500,-€ inkl. Schulungsskript
Stolleneinfahrten 100,-€, Halbpension 16,-€/Tag
Logis im Alpenhotel Hundsreitlehen 40,-€/Nacht**

Anmeldung im Internet unter www.getalive.eu
oder telefonisch unter **0041-71 891 41 41**
nähere Informationen zum Heilstollen unter
www.salzheilstollen.com
nähere Informationen zum Hotel unter
www.hundsreitlehen.de