

## TRAILNESS® mit Magnus Bühl das ist ..

- ✓ Trail-Running auf den Spuren des Goldsteigs
- ✓ Motivation / Spirit / Inspiration
- ✓ Persönlichkeit / sich selbst erkennen
- ✓ Wellness, Sauna, Wohlfühlen
- ✓ Vitale Genuss-Küche für alle Geschmäcker, auch für Veganer und Vegetarier



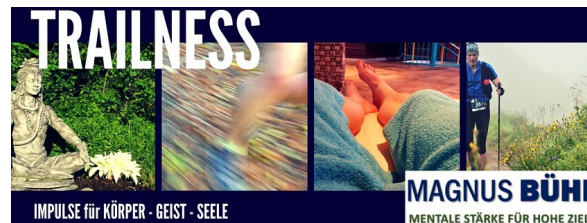
---

*„Ich habe mir meine besten Gedanken  
ergangen und kenne keinen Kummer,  
den man nicht weggehen kann.“  
Sören Kierkegaard*

---

## KONTAKT / INFO

**Magnus Bühl**  
**Pfannenschmiedweg 10**  
**87733 Markt Rettenbach**  
Fon 08392 / 93305  
office@erfolgsmatrix.de  
www.erfolgsmatrix.de



# TRAILNESS®

- ✓ Die Verbindung von **TRAILRUNNING** und **WELLNESS**
- ✓ Impulse für **KÖRPER, GEIST** und **SEELE**

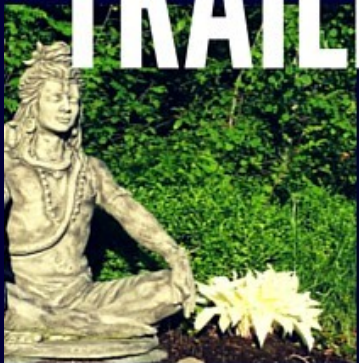


**MAGNUS BÜHL**  
MENTALE STÄRKE FÜR HOHE ZIELE

Im Trailness® Resort

SPiRiT & SPA  
**BIRKENHOF**  
am Elfenhain

# TRAILNESS



**MAGNUS BÜHL**  
MENTALE STÄRKE FÜR HOHE ZIELE

IMPULSE für KÖRPER - GEIST - SEELE

## TERMINE UND PREISE

SO, 22.10.2017 bis MI, 25.10.2017

Paketpreis 197,- Euro

(inkl. 19% Umsatzsteuer exkl.

Hotelaufenthalt)

**Herbst-Special  
Veggie-Wochen**

### Trailness® - Was ist das?

Trailness - die Verbindung von  
Trailrunning und Wellness

Du liebst die Bewegung, das Laufen in der Natur. Du forderst Deinen Körper und Geist, willst aber auch Ruhe und Erholung, es Dir gut gehen lassen. Dann ist Trailness mit Magnus Bühl genau das Richtige für Dich.

Trailness ist die Gelegenheit Kraft und Motivation für Deine sportlichen Herausforderungen und Ziele zu tanken.

Zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen, Sauna, Wärme, Wasser, gutes Essen. Ziele setzen, den Blickwinkel verändern, Austausch und Anregung. Voneinander lernen.

#### Trailness – Impulse für Körper, Geist und Seele

Wir treffen uns im Birkenhof am Elfenhain, einem genialen Wellness-Hotel direkt an den Trails des legendären Goldsteig-Ultrarace, dem längsten Ultratrail-Lauf in Europa. Der Birkenhof ist unsere Basis für Wellness und Ruhe – einmal am Tag nehmen wir gemeinsam die Trails des Goldsteigs unter die Füße.

Zwischen Wellness und gutem Essen sorgt Magnus Bühl für Impulse und Motivation für Dich - Erfahrung aus 30 Jahren Extremsport. Du lernst Dir Ziele zu setzen und Dich selbst immer wieder zu motivieren.

### Trailness ist für ..

- ✓ Wellness- und Laufsport-Begeisterte
- ✓ Wellnesser, die Trailluft schnuppern wollen
- ✓ Trailrunner, die Wellness und mehr wollen
- ✓ Sportbegeisterte Führungskräfte mit Hang zum Wellnessurlaub
- ✓ Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- ✓ Motivations- und Ziele-Fans

### Trailness – was ist alles im Paket dabei?

Inklusivleistungen für Dich

- ✓ inkl. tägliche Trailness-Begleitung (siehe Tagesprogramm) durch Magnus Bühl
- ✓ inkl. 45 min persönliches Einzelcoaching zu einem Wunschthema im Wert von 97,- Euro

Zusätzlich buchbar:

- ✓ ausführliche Persönlichkeitsanalyse nach der bioLogic im Wert von 147,- Euro

Exklusiv Hotelaufenthalt

Zimmerbuchungen in der gewünschten Kategorie mit individueller An- und Abreise bitte direkt mit dem **Spirit & Spa Hotel Birkenhof**. [www.hotel-birkenhof.de](http://www.hotel-birkenhof.de)  
Tel. 09941/4004-0 | [info@hotel-birkenhof.de](mailto:info@hotel-birkenhof.de)  
Frag nach den Wellnesstipps für Aktive.

### Trailness – Tagesprogramm

(abhängig vom Wetter):

- ✓ 06:30 bis 07:30 Stretching / Blackroll / Koordinationsübungen (für Frühaufsteher)
- ✓ ab 08:00 gemeinsames Frühstück
- ✓ 09:00 Tagesimpuls Mindset
- ✓ 09:15 bis 15:00 zur freien Verfügung (Wellness / Sauna)
- ✓ 15:00 bis 17:00 Wir erkunden die Trails rund um den Birkenhof (je nach Wetter auch Vormittags)
- ✓ 18:00 bis 19:30 gemeinsames Abendessen
- ✓ 20:00 bis 21:00 Vortrag / Motivation / Impuls

### Wer ist Magnus Bühl?

- ✓ Seit 30 Jahren Extremsportler und Grenzgänger
- ✓ 1989 IRONMAN Hawaii, 1992 Deutscher Rekord Double-IRONMAN, seit 2014 Ultratrails über 100km und 100 Meilen
- ✓ Berät und unterstützt seit über 20 Jahren Führungskräfte und Unternehmen in Business und Sport
- ✓ Vegetarier und Naturfreak
- ✓ Kann trotz dem Spitznamen „Dirty Harry“ auch weich.
- ✓ Mehr auf [www.erfolgsmatrix.de](http://www.erfolgsmatrix.de)