

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 5: Die Bauchspeicheldrüse

## Titelseiten

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Mai 2016 | CHF 5.40

**Salz in der  
Diskussion**

**Gärten  
für Kinder**

**Die Bauchspeicheldrüse**





# Bewegte Auszeit auf Mallorca

Majinga vereint einen Dreiklang aus Bewegung, Entspannung und innerem Wohlbefinden. Das Ziel ist eine bewegte Auszeit auf Mallorca, um eine Woche lang aktiv das eigene Ich auf verschiedenen Wegen wieder zu spüren. Eingehüllt in die einzigartige Atmosphäre Mallorcas und fernab vom Trubel der Küstenregionen liegen die wunderschönen Fincas eingebettet in einer Hügellandschaft. Sie bieten den idealen geschützten Rahmen für die Auszeit.

Damit der Urlaub mehr ist als eine Zeit, in der man nicht arbeiten muss!

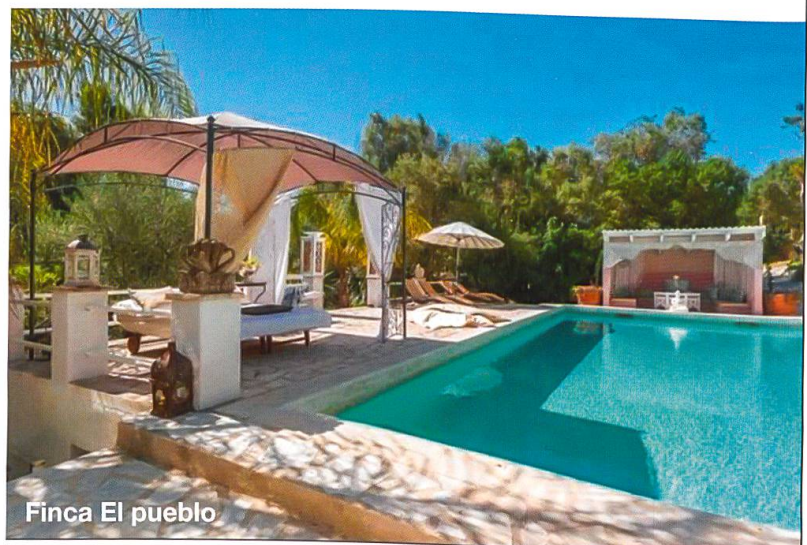
Wir – ein bestens ausgebildetes österreichisches Trainerteam, zwischen 34 und 56 Jahren alt, ExpertInnen für inneres und äußeres Wohlbefinden – decken in den Themenwochen folgende Bereiche ab: Kinesiologie, Raumenergetik, Gesundheitspsychologie, Lebensberatung, Stress-Management, Ernährung, Entspannung, Faszien-gesundheit Myofascial Release®, Pilates, bodyART®, Rückengesundheit und Bewegung.

Diese Art von Urlaub ist die ideale Gelegenheit, sich während sieben intensiver Tage sich selbst zu widmen. Majinga möchte Gleichgesinnte erreichen, die sich nach einer Auszeit vom Alltag oder besser «ICHZEIT» sehnen. Mit unserem Kursangebot erreichen wir alle, die aus den unterschiedlichsten Beweggründen heraus etwas für sich tun wollen oder müssen. Die TeilnehmerInnen kommen hauptsächlich aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Jede Woche in diesem Zeitraum hat ein Schwerpunktthema, das die TeilnehmerInnen sich individuell aussuchen können.

Ziel der Achtsamkeitsevents ist es, die eigene mentale und körperliche Balance wieder zu finden und dieses Gefühl mit Hilfe der erlernten Werkzeuge in den Alltag zu integrieren.

## Info Projekt Majinga

Sonja Penninger  
Praxis im Park  
Neuhauserstraße 5  
A-6020 Innsbruck  
Tel. 0043-664-4164159  
Mail: [info@projekt-majinga.at](mailto:info@projekt-majinga.at)  
[www.projekt-majinga.at](http://www.projekt-majinga.at)



Finca El pueblo