

# Dipl. Ges.oec. Mario Unterwurzacher BSc

Physio- und Sporttherapie

Epigenetik und Athletiktraining

## Marios Vision:

**MOVE:** Erlange Stärke und Ausdauer mit voller Mobilität. Blockaden werden gelöst, der Körper gestärkt und zur vollkommenen Leichtigkeit der uneingeschränkten Bewegung zurückgeführt.

**FEEL:** Holotropes Atmen nach Kundalini, Tummo, Wim Hof und der Wechsel von Interozeption und Exterozeption zählt zu den Anwendungen der transpersonalen Psychologie und ermöglicht dir ein bewusstes Wahrnehmen und die willentliche Beeinflussung deines Nervensystems. Darüber hinaus, verbunden mit Kältetherapie, eine Aktivierung bzw. Verbesserung des Immunsystems.

**EAT:** Lerne deinen Körper zu spüren und zu wissen was er wann braucht und welche Vorteile welcher Nährstoff bringt... Wir bieten Bio-hacking mit modernsten Forschungserkenntnissen.

**RELAX:** Bewegung sowie Lichtwahrnehmung deiner Augen beeinflusst deine Hormonproduktion. Erlerne einfache Rituale die deine Erholungszeit effizienter machen. Darüber hinaus erlernst du deine Interozeption und Exterozeption mittels Meditation besser zu steuern und somit deine Schmerzempfindung zu kontrollieren.

Willst du dir in einem dieser Bereiche etwas Gutes tun? Dann melde dich bei Mario und vereinbar dir deinen Termin! (Preise auf Anfrage.)



Mario ist am Montag und Dienstag für dich da!

**Terminvereinbarungen unter:**

Tel. +436644286004

Mail: [info@healthcode.at](mailto:info@healthcode.at)

# Dipl. Ges.oec. Mario Unterwurzacher BSc

Physio- und Sporttherapie

Epigenetik und Athletiktraining



## HAPPY - STRONG - HEALTHY

Die bahnbrechende Methode von Holistic Health zeigt wie wir beweglich, motiviert und gesund bis ins hohe Alter bleiben und eine klare Sicht auf unsere eigene Innenwelt und die unserer Mitmenschen erlangen.

Leicht verständlich, einfach umzusetzen und visionär zugleich.

Prof. Dr. Andreas Wieser



40 Jahre **happy fitness**  
24 Stunden geöffnet