

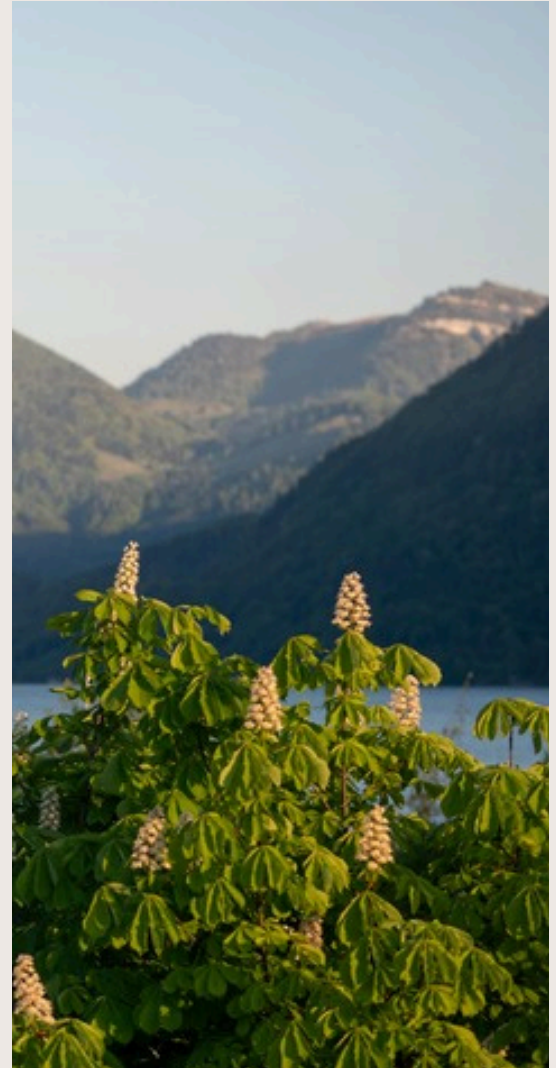
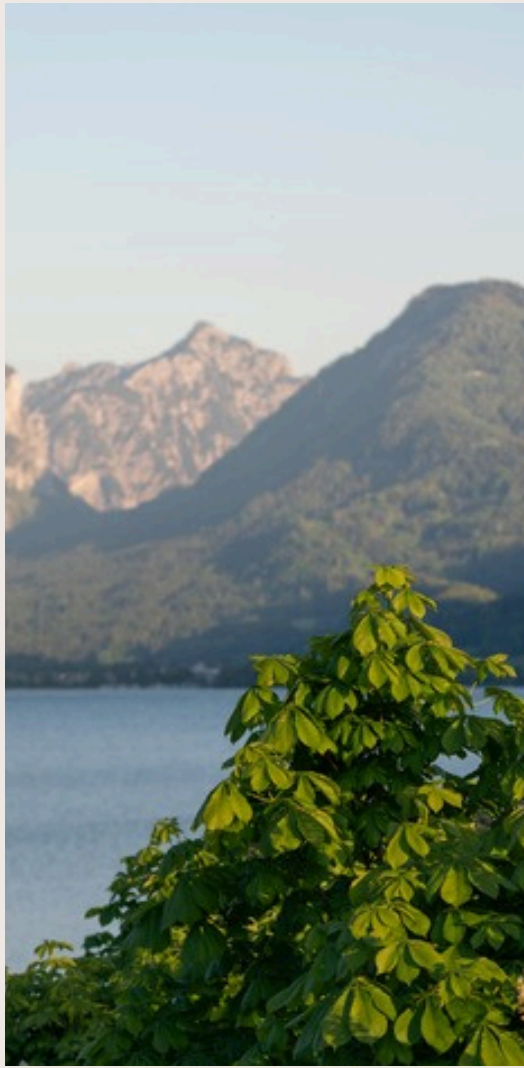
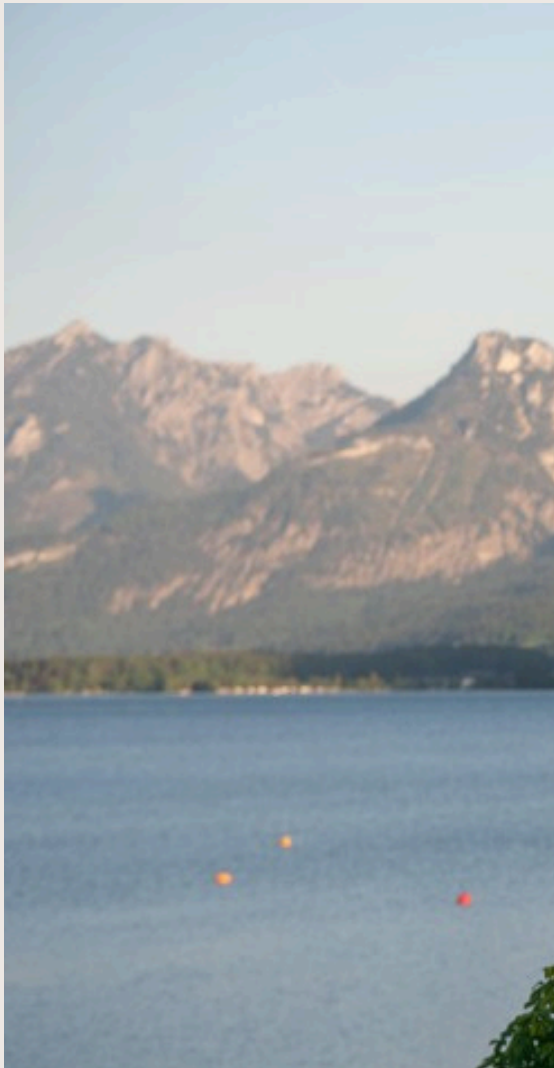
ALMA'S HOLISTIC  
HEALTH SERIES

EPISODE 1  
17.-19. APRIL

GUIDING LIGHTS

*Villa Alma*  
A LAKESIDE STORY

FLORA HEYM  
VERA STEINHÄUSER



# FREITAG

**Ab 13:00**

Ankunft

**17:00–18:30**

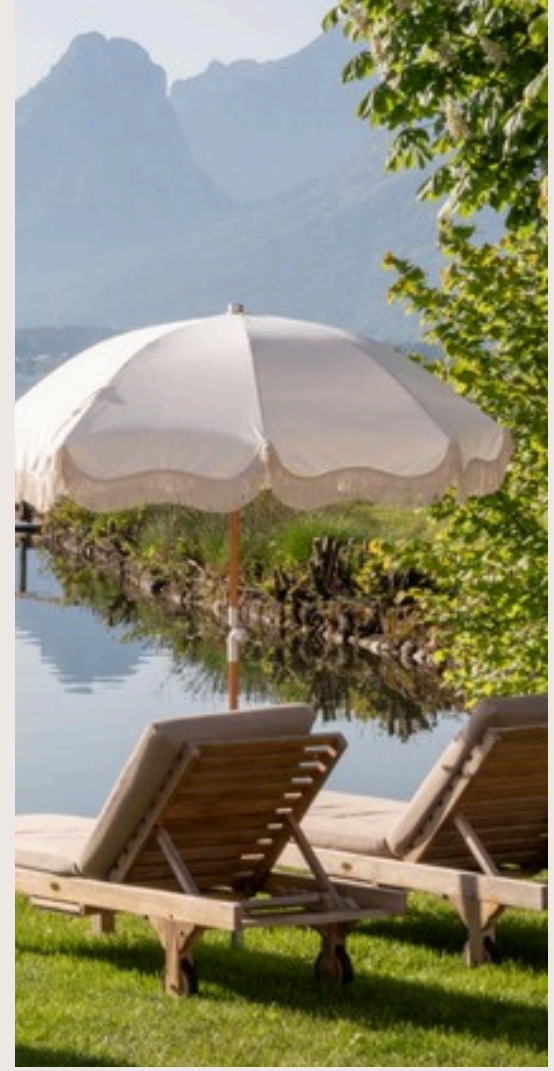
Welcome Circle &  
Gentle Flow w/ Aileen Esé

**19:00**

Light Dinner

EPISODE 1

GUIDING LIGHTS



## SAMSTAG

**08:30-9:00**

Meditation w/ Aileen Esé

**9:00-11:00**

Frühstück

**11:00-12:00**

Infusion mit Dr. Anna Rab

Fachärztin für Kardiologie,  
Innere Medizin und  
Intensivmedizin

**13:00-14:00**

Lunch

**16:00-17:00**

Intention Setting & Clarity  
Walk w/ Aileen Esé

**18:00-19:00**

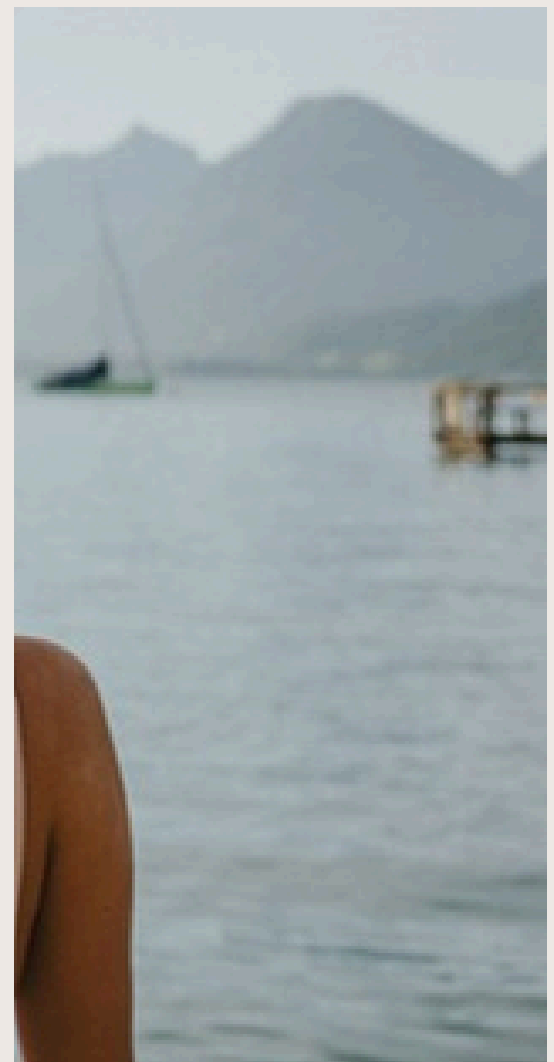
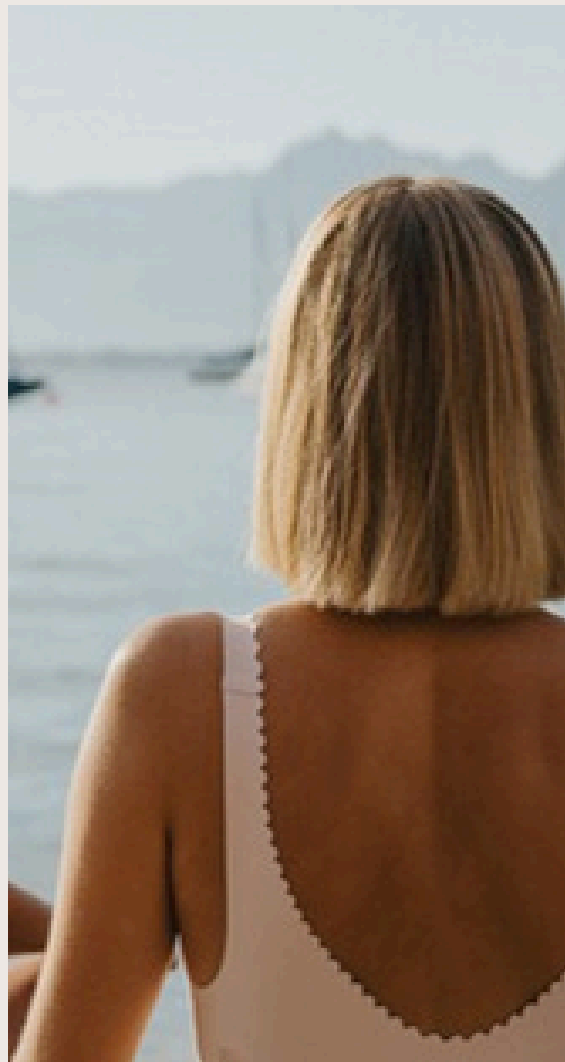
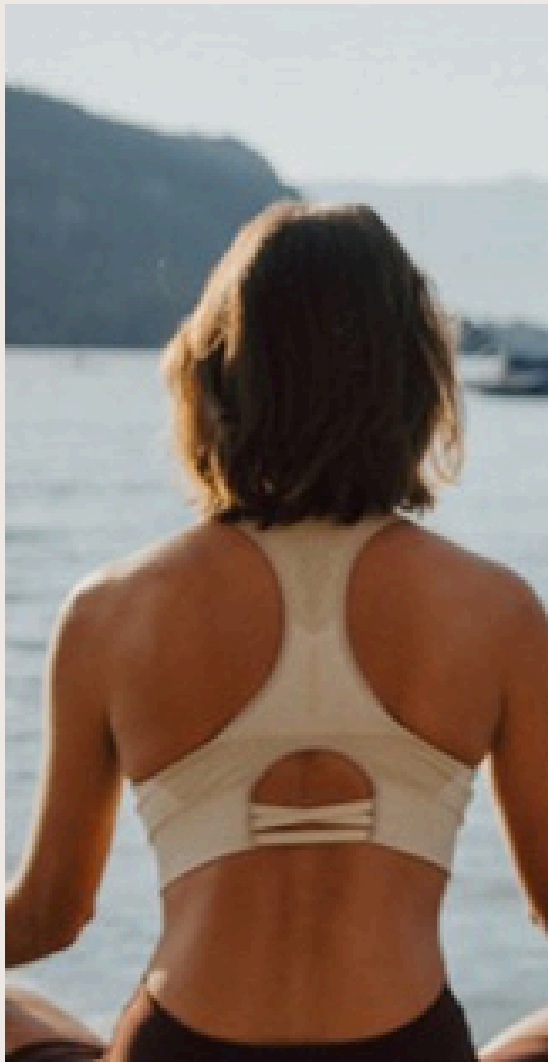
Guiding Lights Panel Talk  
hosted by Vera Steinhäuser

**19:00**

Dinner

EPISODE 1

GUIDING LIGHTS



## SONNTAG

08:30-10:00

Morning Flow  
w/ Aileen Esé

10:00-11:00

Frühstück

11:00

Abreise

**Buchung:**

Mail: [hello@villaalma.at](mailto:hello@villaalma.at)

Tel: +43 664 240 3000

**Preise (pro Person)**

**FR-SO**

€620,- im Einzelzimmer

€480,- im Doppelzimmer

**SA-SO**

€480,- im Einzelzimmer

€340,- im Doppelzimmer

**SA Tagesticket €145,-**

**SA Talk & Dinner €85,-**

EPISODE 1

GUIDING LIGHTS

# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

EPISODE 1 | 17.-19. APRIL

Als Kuratorin von Alma's Holistic Health Series lädt Martina Toifl, aka Flora Heym, Teilnehmer\*innen dazu ein, Wege zu entdecken, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Jede Episode widmet sich einem neuen Thema und bietet Frauen praktische Impulse sowie frische Perspektiven für ein gesundes und erfülltes Leben.



MARTINA  
TOIFL

# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

EPISODE 1 | 17.-19. APRIL  
GUIDING LIGHTS

Vera ist diplomierte, zertifizierte Business Coachin und unterstützt Frauen\* dabei, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg zu gehen.

Als Host der Episode hat sie ein inspirierendes Panel aus Expertinnen zu den Themen Frauengesundheit und Leadership zusammengestellt.

VERA  
STEINHÄUSER



# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

EPISODE 1 | 17.-19. APRIL

Aileen Esé ist ganzheitliche  
Praktikerin und begleitet  
Menschen dabei, Balance und  
Wohlbefinden auf allen Ebenen  
zu finden.

Ihr Ansatz vereint Yoga,  
Massage, Klangmeditation,  
Kakao-Rituale und spirituelle  
Begleitung zu einem  
integrativen Weg, der  
Körper, Geist und Seele  
gleichermaßen anspricht.



AILEEN  
ESÉ

# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

## EPISODE 1 | HEALTH INFUSION

Dr.in Anna Rab ist Fachärztin für Kardiologie, Innere Medizin und Intensivmedizin mit Schwerpunkt Frauenherzgesundheit und Gendermedizin.

In ihrer Arbeit verbindet sie klinische Kardiologie mit Prävention, Lifestyle-Medizin und frauenspezifischer Risikoabschätzung in Übergangsphasen wie Schwangerschaft, Postpartum und Menopause.

**ANNA  
RAB**



# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

GUIDING LIGHTS PANEL | 18. APRIL

Sophie Postyn ist Neuropathic Health Coach und arbeitet mit dem Bredesen-Protokoll, das vom amerikanischen Neurologen und Neurowissenschaftler Dr. Dale Bredesen entwickelt wurde.

Sophie unterstützt Menschen dabei, ihre Gehirngesundheit zu erhalten und zu verbessern — mit einem klaren Fokus auf Prävention und langfristiges Wohlbefinden.



**SOPHIE  
POSTYN**

# ALMA'S HOLISTIC HEALTH SERIES

GUIDING LIGHTS PANEL | 18. APRIL

Kira Gottlieb arbeitet an der Schnittstelle von Design, Handwerk und bildender Kunst. In ihrem intuitiven, materialbasierten Prozess nutzt sie Textilien, Pappmaché, Ton und andere taktile Materialien.

Ihre skulpturalen Arbeiten greifen die Sprache der Karikatur auf, um menschliches Verhalten, Verletzlichkeit und die feinen Absurditäten des Alltags zu untersuchen.

KIRA  
GOTTLIEB

