



KURSPROGRAMM 2012

**Neue Inhalte entdecken,
Ruhe und Ausgleich finden.**

870 m Seehöhe

Preise inkl. Kursgebühr

Golfplatz Mariahof nur 5 Minuten entfernt!

Termine bitte auf Anfrage:

BRIDGE INTENSIV-TAGE

- ☞ Genießen Sie Tage voller Konzentration, Freude und Geselligkeit!
 - ☞ täglich 4-5 Stunden Bridgeunterricht, Besprechung der Blätter
 - ☞ tägl. um 18 Uhr Abendessen und ab 19 Uhr: Turnier
 - ☞ an den Nachmittagen: Wanderungen durch den Naturpark
- 4 Nächte/5 Tage Vollpension:** € 350,- (Halbpension: € 326,-)
Kursleitung: Michael Knoll

1.

*auch Sommer
und Herbst*

21. BIS 28. 4. /// 29. 7. BIS 5. 8. /// 29. 9. BIS 6. 10. 2012

WIRBELSÄULENTURNEN NACH PROF. TILSCHER

- ☞ Tägliche, aktive Bewegungs- und Haltungslehre mit gezielter Wirbelsäulengymnastik & Übungen für den Hals- und Schulterbereich
 - ☞ Entspannungsübungen nach Jacobson, 1 geführte Meditation
 - ☞ 2 individuelle Rückenmassagen mit Behandlung der Problemzonen
 - ☞ 1 geführte Wanderung durch den Naturpark Grebenzen
 - ☞ 1 Rücken-Kräuterpeeling zur Reinigung und Durchblutung
 - ☞ 1 Hand & Fußpackung für geschmeidige Haut
- 7 Nächte/8 Tage Vollpension:** € 595,- (Halbpension: € 545,-)
Kursleitung: Lore Potocnik
Anmeldung bitte möglichst bald! (Teilnehmeranzahl begrenzt!)

2.

22. BIS 29. APRIL 2012

SAFTFASTEN NACH DR. BUCHINGER/DR. LÜTZNER

Eine Woche FASTEN heißt: Gesundheitsvorsorge, Wiederherstellung des Maßvollen, die eigene Mitte finden, Impuls zur Neuorientierung, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten überdenken und verändern.

- ☞ Entlastungs-, Fasten- und Aufbau tage
- ☞ 1 Bauchmassage, 1 Basenbad, Atem- und Entspannungsübungen
- ☞ Bewegungseinheiten, Wandern, Nordic-Walking, Qigong
- ☞ Coachingrunden, Rezeptbesprechungen

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 540,-.

Kursleitung: Edeltraud Pichler, ärztl.gepr.dipl.Fasten-&Gesundheitstrainerin
Anmeldung bis 10. April 2012

3.

5. BIS 11. MAI 2012

ATEM – STIMME – GESANG

Wer sich inspirieren lassen und den eigenen, frei schwingenden Stimmklang entdecken möchte, ist eingeladen, an diesem Kurs für Atmung, Stimme und Gesang teilzunehmen. Sie erleben, wie sich durch Anwachsen von Energie der Stimmklang den Weg durch den Körper bahnt. Atem- und Resonanzräume werden spürbar. Tauchen Sie ein in den Klang Ihrer kraftvoll tönenden Stimme und vergrößern Sie Ihr Stimmvolumen. Sie spüren wie Sie der neue, freie Stimmklang von innen heraus aufrichtet und belebt. (www.zschirin.de)

6 Nächte/7 Tage Vollpension: € 580,- (Halbpension: € 550,-)

Kursleitung: Claudia Reinhardt (Atemtherapeutin);

Schirin Zareh, Pädagogin für Gesang- und Klangforschung

Anmeldung bitte bis 28. April 2012

4.

14. BIS 18. MAI, MIT ANSCHL. WANDERTAGEN BIS 22. MAI 2012

LIMA – LEBENSQUALITÄT IM ALTER

- ☞ Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining.
- ☞ In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Wien
- ☞ Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist & Seele aktiv zu bleiben!
- ☞ für jeden offen, gesellig & fördert eine positive Lebenseinstellung.

4 Tage: Lima Vollpension (14.-18. Mai): € 320,- (inkl. 1 Ausflug)

8 Tage: Lima mit anssl. Wandertagen (14.-22. Mai): € 540,-

3 Tage: Wandern inkl. Wanderführer (19.-22. Mai): € 220,-

Kursleitung: Edeltraud Wandl, Helga Sedlecky

Anmeldung bitte bis Ende März 2012

5.

25. BIS 28. MAI 2012

ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

Von der wärmenden Winterküche zur bewegenden Frühlingsnahrung!

- ☞ Es werden vollwertige, naturbelassene Nahrungsmittel aus unseren Breitengraden geschmackvoll und schonend nach den Kochgewohnheiten der westlichen Küche zubereitet.
- ☞ Sie bekommen Frühlingsrezepte nach den 5 Elementen
- ☞ Fehlerquellen im Energiemanagement erkennen und ändern

☞ Inkl. Qigong nach den 5 Elementen

3 Nächte/4 Tage Vollpension: € 370,-

Kursleitung: Armin Fischwenger & Annett Wolf

Anmeldung bitte bis 15. Mai 2012

6.

2. BIS 9. JUNI 2012

WOHLBEFINDEN DURCH BEWEGUNG

Eine Woche mit Bewegung in blühender Natur! Morgengymnastik, Smoveytraining für geschmeidige Beweglichkeit und Nordic-Walking auf ausgewählten Wegen des Naturpark Grebenzen! Sie werden täglich viel Zeit in frischer Luft genießen, Ihre Muskulatur mobilisieren – einfach auf die Bedürfnisse Ihres Körpers eingehen und sich dadurch gut fühlen!

☞ 1 entspannende, lockernde Teilmassage

☞ Wohlfühlgymnastik mit Musik

☞ Smovey-Training: Muskelentspannung durch Vibration

☞ Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine zur abendlichen Entspannung

☞ 1 Fußbad mit balsamischen Ölen

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 520,- (Halbpension: € 480,-)

Kursleitung: Monika Schmutzer, Gesundheitstrainerin, NW-Instructor

Anmeldung bitte bis 16. Mai 2012

7.

10. BIS 17. JUNI 2012

ACRYLWOCHE

„Kreativität mit einem modernen Medium wecken“

Unter fachgerechter Anleitung bieten Acrylfarben die besten Voraussetzungen für einen Erst- oder Wiedereinstieg in die Malerei. Gearbeitet wird mit unterschiedlichsten Materialien und Werkzeugen in Verbindung mit den Acrylfarben als Grundstoff.

☞ Einführung in die Arbeit mit Acrylfarben

☞ Grundlagen der Farbharmonie

☞ Experimentieren mit verschiedenen Materialien

☞ Vernissage als Höhepunkt der Woche

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 580,- (Halbpension: € 540,-)

Kursleitung: Hannes Margreiter, Künstler, www.margreiter.net

Anmeldung bitte bis 1. Juni 2012

8.

17. BIS 24. JUNI 2012 & 24. JUNI BIS 1. JULI 2012

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Heuer 2 x !!

Jeder Eindruck in uns hat auch den Wunsch sich auszudrücken! Prosa und Lyrik, eingebettet in Musik und Meditation, werden uns begleiten!

- ☞ Im Schreiben loslassen; sich am kreativen Schaffen erfreuen, daran wachsen; neue Erfahrung im Feedback und im Austausch mit anderen erleben. „Spielerisch“ und „leicht“ sollen Texte fließen...Kreativität und Lachen dürfen nicht fehlen!
- ☞ Feierliche Abschlusslesung im „Grünen Salon“
- ☞ 2 geführte Wanderungen durch den Naturpark erleben

7 Tage Vollpension: € 560,- (Halbpension € 520,-)

Kursleitung: Gerty Ederer, ORF Autorin, Literaturpreisträgerin, leitet seit 25 Jahren „Kreative Schreibwerkstätten“, Lebens-&Sozialberaterin

Anmeldung bitte bis 10. Juni 2012

9.

29. JUNI BIS 5. JULI 2012

AQUARELLWOCHE - „SCHULE DES SEHENS“

Erkennen und entdecken! Richtig sehen lernen. Sich inspirieren lassen und diese Eindrücke in Zeichnung und Aquarell auf Papier bringen. Lassen Sie sich mitreißen von der Begeisterung, Frische und großen Erfahrung des Künstlers! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- ☞ Einführung in die Aquarelltechnik
- ☞ Kreativität wecken und fördern
- ☞ Motive suchen, finden und auf Papier festhalten
- ☞ Gemalt wird vor allem in freier Natur. Mit Abschlussvernissage!

6 Nächte/7 Tage Vollpension: € 550,- (Halbpension: € 510,-)

Kursleitung: Univ. Prof. Arch. Dr. Friedrich Moser

Anmeldung bitte bis 10. Juni 2012

10.

8. BIS 15. JULI 2012

„BEWEGLICH IM KOPF“

Hat nicht jeder von uns die Sorge vergesslich zu werden? Befürchten Sie das manchmal auch? Dann fangen wir doch gemeinsam an etwas dagegen zu tun!!! Eine intensive Fitnesswoche für´s Gehirn! Lustige Konzentrations- und Denkübungen um die grauen Zellen in Schwung

zu halten und die Merkfähigkeit zu steigern. Wach bleiben im Kopf !
Täglich: aktives Aufwachen: Waldspaziergang mit Atemübungen
☞ 9 bis 11 Uhr Übungen, Spiele, Rätsel, Kniffliges für Ihr Hirn.
☞ Nachmittag: Gemeinsam den Naturpark Grebenzen erwandern.
☞ Biofeedback Messungen, 1 Lavendel-Rückenabreibung
☞ Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
☞ Kreativ-Nachmittag: Kochen Sie ihre eigene Kräuterseife !
7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 560,- (Halbpension: € 520,-)
Kursleitung: Angela Kornfeil
Anmeldung bitte bis 1. Juli 2012

11.

8. BIS 14. JULI 2012

KRÄUTER VOR DER HAUSTÜRE

Entdecken Sie mit Magrit die Kräuter in der Wiese und am Wegrand! Ziel dieser Woche ist es, die Kräuter der unmittelbaren Umgebung zu erkennen und für sich einzusetzen! Sie werden staunen was man alles verwenden kann!
☞ „Gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“
☞ Von Tee über Kräuterbäder, Kräuterseife, Kräutersalz & -zucker bis hin zum Kochen und Backen. Erstellen eines Herbariums.
☞ „Kräuter und ihre Anwendung im Schönheitsbereich“
☞ Rezepte und Anleitungen für zu Hause
6 Nächte/7 Tage Vollpension: € 560,- (Halbpension: € 520,-)
Kursleitung: Magrit Krenn, Kräuterpädagogin
Anmeldung bitte bis 28. Juni 2012

12.

15. BIS 29. JULI 2012

SOMMERFRISCHE DER SINNE

„Klein das Große – Groß das Kleine“

„Sommerfrische“ ist Erholung, Entspannung, Seele baumeln lassen. Sommerfrische kann aber auch sein: Gegensätze aufspüren: der antiken Kunst die Moderne gegenüberstellen, Akustik und Stille, Illusion und Realität, geistliche und weltliche Macht, Sterben und Auferstehen.... Bei Ausflügen in die Steiermark, nach Kärnten, Friaul und Slowenien wird das Spektrum zwischen den jeweiligen Polen ausgelotet.
Leitung: Ursula Schwarz (schwarz.u@aon.at)
Anmeldung und Detailinformation: 01/8945363 oder www.pichlschloss.at

13.

29. JULI BIS 5. AUGUST 2012

WANDERN ZWISCHEN ZIRBITZKOGEL UND GREBENZEN

Eine Woche spazieren, wandern, unbekümmert sein!

- ☞ Erwandern Sie die Naturjuwelle des Naturparks!
- ☞ Unsere Ziele werden u. a. die Frauenalpe und die Grebenze sein!
- ☞ Tägliche Morgengymnastik
- ☞ 1 Kräuterspaziergang „Kräuter am Wegrand und in der Wiese“
- ☞ 1 Molkewickel gegen müde Beine
- ☞ Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 560,- (Halbpension: € 520,-)

Wanderbegleitung: Ingrid Binder

Anmeldung bitte bis 10. Juli 2012

14.

5. BIS 11. AUGUST 2012

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Bewusstsein für die eigenen Ressourcen und Wünsche entwickeln –
Prioritäten setzen. Bereit sein für neue Wege!

- ☞ Kreative Übungen um „Verinnerlichtes“ zu erkennen
- ☞ Gesprächsrunden, Coaching, Morgenseiten schreiben
- ☞ Energie- und Entspannungsübungen, leichte Wanderungen
- ☞ Zeit für sich selbst und Zeit für eigene Gedanken

6 Tage Halbpension: € 500,-

Kursleitung: Ing. Gerlinde Fuchshuber, www.atemholen.at

Coaching & Kraft tanken in der Natur

Anmeldung bitte bis 22. Juli 2012

15.

5. BIS 11. AUGUST 2012

ATEM IST LEBEN – ATEMTHERAPIE

Atmen Sie unsere frische Höhenluft bis tief in die Lungenspitzen ein!
Lernen Sie, Ihren Atem wieder frei kommen und gehen zu lassen - so
wird Ihr ganzer Körper mit Sauerstoff gesättigt und Ihre
Atembewegung wird Ihre Haltung von innen stützen. Finden Sie Ihren
persönlichen Atem-Rhythmus durch atemfördernde Übungen.
Befreites Atmen verbessert Ihr Alltagswohlbefinden nachhaltig!

- ☞ Vormittags: täglich 3 „Atem“ - Gruppenstunden

☛ 2 ausgewählte Atem - Wanderungen

6 Nächte/7 Tage Vollpension: € 520,- (Halbpension: € 490,-)

Kursleitung: Claudia Reinhardt, Dipl. Atemtherapeutin

Anmeldung bitte bis 25. Juli 2012 - begrenzte Teilnehmeranzahl!

16.

11. BIS 18. AUGUST 2012

BODYBALANCEPILATES

In dieser Woche haben bewegungsfreudige Anfänger und Fortgeschrittene die Möglichkeit, Kraft aus der Körpermitte (Powerhouse) zu entwickeln. Sie trainieren ihre Flexibilität, Dehnfähigkeit und Koordination und regen den Energiefluss an. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und -wahrnehmung. Erleben Sie eine ausgleichende, vielseitige Trainingswoche!

☛ Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Immunsystems

☛ Pilates, Meditation und Energiearbeit, Bewegung mit Musik

7 Tage Vollpension: € 600,- (Halbpension € 560,-)

Kursleitung: Gabi Lauerer, Physiotherapeutin mit umfassender Praxiserfahrung, Pilatestrainerin, Akupressur und Meridiantherapie.

Anmeldung bitte bis 30. Juli 2012

17.

18. BIS 25. AUGUST 2012

„DIE MÄRCHEN DER DICHTER: KUNSTMÄRCHEN“

Die Märchenwoche soll uns die Kunstform des Märchens näher bringen und zum eigenen Umgang damit anregen. Eine einzigartige Stellung nehmen Goethes Märchen ein, die ihre Horizonte in das Weltgeschehen und in die Zukunft erweitern. Aber auch Christian Andersen, Oskar Wilde und Ernst Wiechert werden zu Wort kommen. Wir werden auch versuchen, selbst Märchen zu erfinden und zu schreiben.

Kursleitung: Klaus Behrendt (Referent), Ursula Schwarz (Organisation)

Anmeldung: Ursula Schwarz, Tel.: 01/8945363 oder schwarz.u@aon.at

Nähere Informationen: www.pichlschloss.at

18.

25. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2012

AKTIVE FITNESS- TANZ- & ERHOLUNGSWOCHE

„Achte auf Deinen Körper! – Du hast kein anderes zu Hause!“

☛ 3 x Morgengymnastik, 3 x Wassergymnastik im Thermalbad Einöd

- ☛ Vormittag: tradit. Tänze aus aller Welt, Kreis- & Gruppentänze
- ☛ Bewegungs- und Dehnungsübungen
- ☛ Wanderungen rund ums Pichlschloss und zu schönen Zielen im Naturpark Grebenzen, Sauna, gesellige Abende

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 520,- (Halbpension: € 480,-)

Kursleitung: Margot Hörmandinger (Wellnesstrainerin, Tanzleiterin)

Anmeldung bitte bis 10. August 2012

19.

1. BIS 8. SEPTEMBER 2012

KNEIPP-GESUNDHEITSWOCHE

Eine Woche voll Bewegung, Wandern, Wellness und Gemütlichkeit!

- ☛ Tägl. Morgengymnastik oder Waldspaziergang mit Atemübungen
- ☛ 1 entspannende, lockernde Teilmassage
- ☛ 1 Atemmeditation im Freien am neuen Pichlschloss-Weiher
- ☛ 1 Gesichtsbehandlung mit Naturkosmetik
- ☛ Kneippgüsse, Sauna, 1 Fußpeeling für geschmeidige Haut
- ☛ 1 Lavendel-Rückenabreibung mit anschließender Kräuterpackung
- ☛ Jogging für den Kopf – als Vorbeugung gegen Vergesslichkeit!
- ☛ Naturparkwanderungen, 1 Wanderung auf der Via Natura
- ☛ 1 Kräuternachmittag: Sammeln, riechen, schmecken!

7 Nächte/8 Tage Vollpension: € 580,- (Halbpension € 540,-)

Kursleitung: M. Antal, L. Potocnik, S. Scheriau

Anmeldung bitte bis 20. August 2012

20.

11. BIS 16. SEPTEMBER 2012

QIGONG DER SHAOLIN-MÖNCH

Die 8 Brokatübungen vermitteln auf einzigartige Weise die Grundlagen des Qigong. Auf ganzheitlicher Basis wird Ihre körperliche, geistige, energetische und psychische Gesundheit gestärkt um mehr Ausgeglichenheit zu gewinnen. Die Übungen sind gut erlernbar und sofort nutzbringend, damit Sie auch zu Hause weiterüben können!

- ☛ 1 Philosophisches Frühstück
- ☛ 1 geführte Naturparkwanderung

5 Nächte/6 Tage Vollpension: € 550,- (Halbpension € 520,-)

Kursleitung: DI Armin Fischwenger, Taiji & Qigong Gesellschaft

Anmeldung bitte bis 1. September 2012

21.

22. BIS 29. SEPTEMBER 2012

LIMA – LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Abwechslungsreiches Gedächtnis- und Bewegungstraining, das hilft, das Altern hinauszuzögern und länger aktiv zu bleiben!

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

- ☛ Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist & Seele jung zu bleiben!
- ☛ LIMA ist für jedermann offen, gesellig und fördert Frohsinn!
- ☛ Erleben Sie 1 Woche mit abwechslungsreichem Programm!

7 Tage Lima Vollpension: € 445,-

Kursleitung: Helga Herzog, Margarete Hillisch

Anmeldung bitte bis Ende August 2012

22.

6. BIS 13. OKTOBER 2012

ZÖLIAKIE-URLAUBSWOCHE

Verbringen Sie eine unbeschwerte Woche und nützen Sie das umfangreiche Wander- und Veranstaltungsprogramm des Naturparks.

Wir kümmern uns um Ihr abwechslungsreiches Essen ohne Gluten.

7 Nächte/8 Tage Vollpension € 450,-

Anmeldung bitte bis 1. Oktober 2012

23.

11. BIS 14. OKTOBER 2012

YOGA WOCHENENDE

Verlängertes Wochenende zum Ausspannen mit 2 x täglich Yoga!

Erleben und erlernen Sie die Vorzüge des traditionellen Hatha-Yoga.

- ☛ Bewusst und gezielt alle Körperteile regenerieren
- ☛ Emotionen durch Yogastellungen natürlich verarbeiten
- ☛ Atemtechniken zur Reinigung des Kreislaufs und Nervensystems

3 Nächte/4 Tage Vollpension: € 360,- (Halbpension € 335,-)

Kursleitung: Richard Nzekwu: zertifizierter Yogalehrer

Anmeldung bitte bis 1. Oktober 2012

24.

14. BIS 21. OKTOBER 2012

HERBST-WANDERWOCHE

Erwandern Sie mit uns die schönsten Plätze des Naturpark-Grebenzen!
Genießen Sie den herrlichen Ausblick von der Frauenalpe und der
Grebenze, erkunden Sie mit uns die Graggerschlucht, wandern Sie auf
der „VIA NATURA“, freuen Sie sich auf eine Jause beim Biobauern!
Gehzeit täglich zwischen 4-6 Stunden, tägliche Morgengymnastik
7 Nächte/8 Tage Halbpension € 480,- inkl. Wanderbegleitung
Anmeldung bitte bis 1. Oktober 2012

25.

17. BIS 21. OKTOBER 2012

EMAILLIEREN – DIE KUNST AUS DEM FEUER

In diesen Tagen erlernen Sie die unterschiedlichen Techniken und
Variationen des Emaillierens und stellen Ihre eigenen Werkstücke her.
4 Nächte/5 Tage Vollpension: € 495,- (Halbpension: € 465,-)
Kursleitung: Renata Bock (www.bocksche-werkstatt.at)
Im Kursbeitrag sind die Materialkosten inkludiert!
Anmeldung bitte bis 1. Oktober 2012



ANTWORTKARTE:

- Bitte senden Sie mir unverbindlich nähere Informationen zum
- Anmeldung zum

Kurs: _____ vom _____ bis _____

- | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Vollpension | <input type="checkbox"/> | Halbpension |
| <input type="checkbox"/> | Einzelzimmer | <input type="checkbox"/> | Doppelzimmer |

Datum: _____ Unterschrift: _____

Genießen Sie zufriedene, erholsame Tage am Land!

Zimmerpreise pro Person und Tag:

Vollpension	€ 55,- bis € 74,-
Halbpension	€ 49,- bis € 68,-
Frühstückspension	€ 35,- bis € 54,-

Stilvolles Wohnen im Schlossappartement:

„Schmadl“	(~65m ² ; 2-4 Pers.)	€ 100 – 120,-/Tag
„Grüner Salon“	(~100m ² , 2-4 Pers.)	€ 120 – 140,-/Tag

Seminarraum im „Gretlgwölb“, mit anschließendem Schloßhof, für 10-20 Personen.

Im Kurspreis sind jeweils Zimmer der **Kategorie B** einkalkuliert.

Der **Aufpreis auf Kat. A** Zimmer beträgt pro Zimmer/Woche: € 45,-

Die Kursgebühr wird an den Kursleiter weitergegeben. Beachten Sie bitte das Detailprogramm! Kein Einbettzimmerzuschlag!

Detaillierte Kursprogramme, können Sie per Email, telefonisch oder mit der Antwortkarte unverbindlich und kostenlos anfordern!

Weitere Angebote & Packages finden Sie auf unserer Homepage!



HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS***

A - 8812 Mariahof bei Neumarkt/Steiermark – Naturpark Grebenzen

Tel.: +43-(0)3584 / 2426; Fax: DW-4

info@pichlschloss.at www.pichlschloss.at



Absender:



An Hotel

LANDSITZ PICHLSCHLOSS

Frau Katrin Heindl

A – 8812 Mariahof bei Neumarkt/Stmk.