



Inmitten von Grün liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten.

Anreise mit dem Auto: Wien: 2,5 Std, Graz 1,5 Std., Salzburg: 2 Std., Klagenfurt 1 Std., Udine: ca. 2 Stunden

Anreise per Bahn: Bahnstation Neumarkt/Stmk:
Abholung jederzeit gratis. Von der Schnellzugstation Unzmarkt: Abholung am Anreisetag um 13.12 Uhr gratis.

Anmeldung am Veranstaltungsort:

Hotel Landsitz Pichlschloss
Katrin Heindl

A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125

T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4

E: info@pichlschloss.at

www.pichlschloss.at

FÜR IHREN RÜCKEN BECKENBODEN WIRBELSÄULENGYMNASTIK

20. bis 24. Mai 2020



Pichlschloss
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

Rückengesundheit durch kombinierte Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Die Beweglichkeit der Beckenknochen entdecken und darüber den Beckenboden ansprechen, ist der Einstieg in die Reise zum entspannten, beweglichen und gesunden Rücken.

Der Beckenboden schließt unseren Bauchraum nach unten hin ab. In unserer Kultur bleibt der Beckenboden meist außerhalb der allgemeinen Bewegungserziehung. Er ist jedoch ein wichtiges Element in der gesamten Statik des weiblichen und männlichen Körpers. Ab der Lebensmitte ist es für alle gut, den Beckenboden in die Bewegung miteinbeziehen.

Von der feinen, klaren und kleinen Bewegung zur großzügigen und umfangreichen.

Inhalte

- Kennenlernen der Anatomie, Verstehen von Form und Funktion
- Beckenbodentraining
- Den Beckenboden zur Wirbelsäule in Beziehung bringen
- Übungen in unterschiedlichen Positionen
- Vielseitiges und spielerisches Umgehen mit dem Körper in Bewegung
- Die steirische Landschaft beim Wandern durch den Naturpark entdecken - dabei Kanon Singen für Singbegeisterte

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wanderschuhe

Beginn: 16.30, Begrüßungsdrink und Vorstellungsrunde täglich:

7.15 bis 8.00 Körper und Sinne in Bewegung bringen

10.00 bis 11.30 Geführte Bewegungseinheiten zum Thema Beckenboden und Wirbelsäule

am Nachmittag leichte Wanderungen rund ums Pichlschloss

19.30 bis 20.30 Entspannung für Körper und Geist, gelöstes Singen leichter Kanons

Gesundheit stärken und aufbauen

KURSLEITERIN: Veronika Wiethaler

arbeitet seit mehr als 15 Jahren zum Thema Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik. Die Methode hat ihre Wurzeln in der Schule für Body-Mind Centering™, die sie mit Erfolg abgeschlossen hat. Sie ist anerkannte Heilpraktikerin. In Salzburg hat sie Musik- und Bewegungspädagogik studiert.

ORT: HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS

BEGINN: Mittwoch, 20. Mai um 16.00 Uhr

ENDE: Sonntag, 24. Mai um 12 Uhr

HOTELPREIS: 4 Nächte inklusive Verpflegung:
Frühstück & Gourmetmenü: € 360,--
plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag
optional: Mittagstisch € 14,-/Person

KURSBEITRAG: € 130,--

Im Preis sind Standard-Zimmer (mit Dusche, WC, Telefon, TV + Bademantel) inkludiert, der Aufschlag für Classic-Zimmer (renovierte Zimmer) beträgt € 10,--/Person/Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standard-Zimmer, das Classic-Doppelzimmer für sich alleine: plus € 15,-/Nacht

Frühstück, Mittagstisch und Abendessen: mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region.

Nützen Sie unser Angebot an Sauna, Massagen, Shiatsu, Klangschalenmassage, Klangschalenmeditation, Fußreflexzonenmassage und Wellnessbehandlungen!
outdoor: Park, Luftkurhalle, Fühlparcours mit Kneippbecken, Waldinseln

Wir freuen uns auf Sie!