



## Gesundheitswoche mit Hatha-Yoga vom 12. bis 19. Januar 2025 mit Natalie Streichert

Erlebt eine Reise mit Hatha-Yoga, Qigong, Meditation, Atemtechniken (Pranayama), progressive Muskelentspannung und Ayurveda. Natalie gestaltet die Woche abwechslungsreich und bietet ein ausgewogenes Programm für alle Teilnehmenden. Vor der Ankunft können Wünsche im Chat geäußert werden, die nach Möglichkeit in den Ablauf integriert werden. Partner sind herzlich willkommen und profitieren von speziellen Angeboten, die auch gemeinsam genossen werden können.

Zwischen der legendären Alpenstadt Kitzbühel und St. Johann, liegt das bezaubernde Oberndorf auf 700 m am Fuße des "Kitzbüheler Horns". Umrahmt von dem imposanten "Wilden Kaiser" und dem berühmten "Hahnenkamm" bietet unser Anwesen eine atemberaubende Panoramaaussicht auf diese majestätischen Gipfel.

Inmitten eines 5000 m<sup>2</sup> großen Gartens liegt am Waldrand das Haupthaus mit Zimmern und Wohnungen und unsere charmanten Ferienhäuser.

Als perfekte Ergänzung zum Workshop ruft der Berg: möchtet Ihr auf die Piste oder sucht Ihr lieber die ruhige Winterlandschaft beim Langlaufen, Winterwandern und Schneeschuhwandern? Schon mal Eisstockschießen oder Rodeln probiert? Gerne beraten wir Euch täglich, um jeden Tag zum Erlebnis werden zu lassen.

Du wünschst Dir wertvolle Stunden für Dich selbst, die Dich aufrichten, harmonisieren, stärken, suchst etwas, das Dich auch weiter in Deinem Leben bereichert? Genau das findest Du hier! Vielleicht möchtest Du aber auch Deine wertvolle Urlaubszeit mit Deinem Partner teilen? Dann bist Du hier auch richtig: lass Dich von den Freizeit-Ideen weiter unten inspirieren und nimm Deinen Partner mit auf diese Reise.

# Natalie Streichert



Natalie Streichert ist eine erfahrene Yogalehrerin, die ihr fundiertes Wissen und ihre Leidenschaft für Yoga, Ayurveda und Qigong authentisch an ihre Teilnehmer vermittelt.

Durch ihre 4,5-jährige Ausbildung als Yogalehrerin BDY/EYU mit Schwerpunkt Yogatherapie sowie Abschlüsse in Ayurveda und Qigong begleitet sie seit über 14 Jahren Menschen zu mehr Gesundheit und innerer Balance.

Ihre Erfahrung erstreckt sich von der Leitung der eigenen Yogaschule bis hin zur Zusammenarbeit mit renommierten Gesundheitseinrichtungen wie der AOK oder der Uniklinik Frankfurt.

Lernt Natalie kennen und lasst Euch von ihrem Wissen und ihrer Hingabe inspirieren.

Vor Kursbeginn besteht die Möglichkeit, über E-Mail und WhatsApp Kontakt aufzunehmen, um gesundheitliche oder andere Fragen zu klären.

## **Zum Kurs:**

Die Gesundheitswoche richtet sich an alle, die ihre Gesundheit stärken, Yoga kennenlernen oder ihre Praxis vertiefen möchten und dabei auch die spirituellen Aspekte des Yoga entdecken wollen.

Besondere körperliche Voraussetzungen sind für die Teilnahme nicht erforderlich.



## Ankommen, Relaxen, Wohlfühlen, Genießen



Selbst gekochte Marmeladen, unser Nußbrot, der zarte Striezel und viele andere hausgemachte Leckereien.....das ist ein guter Start in den Tag.

Für den kleinen Genuß zwischendurch bedient Ihr Euch an unserer Kaffee- und Teebar mit biologischen Teesortiment.

Erstklassige Ayurvedische Massagen bietet Monika an:  
ihr Angebot senden wir gerne zu, den Termin bitte vor Anreise anfragen.



Tel: 0043 - 5352 - 62928



Die Sportregion:  
Skifahren, Langlaufen,  
Winter-/Schneeschuhwandern  
Rodeln, Eisstockschießen....



....und dann gut Essen gehen



© Stefan Herbke - Kitzbüheler Alpen

© Gerdl Franz - St. Johann in Tirol Winterwanderung - Wilder Kaiser

Dine out an 5 Abenden (exkl.):

Bei Anreise erhält jeder Gast einen Flyer mit unserer Wochenplanung. Diese enthält die Menüs im Haus (Anreisetag und Abschiedsabend) sowie Restaurantempfehlungen mit Navigationsdaten - an der Rezeption liegt eine Liste der Restaurants auf, in die man sich eintragen kann, wenn man in Gemeinschaft essen gehen möchte.



Gasthof Hagstein

Gerdl Franz - St. Johann in Tirol



Wählt zwischen unseren schönen Zimmern, individuellen Ferienwohnungen und den 3 komfortablen Ferienhäusern im Garten.

Unser Lift bringt Euch bequem vom Parkplatz aus direkt zu den Zimmern und Wohnungen

Alle haben Parkett und Balkon (ausgenommen die 3 „Zimmer Morgenduft“)

Alles ist mit schönen Bildern, Spiegeln und vielen Massivholz-Möbeln eingerichtet, so dass man sich von Anfang an wohlfühlt! SMART-TV und Wifi gehören zur Grundausstattung. - siehe unter Wohnen auf unserer Homepage

**NEU: E-LADESTATION** mit 11 kw

und für das Auto auf Wunsch der überdachte **Carport** für Wochenpreis € 30,-



**WAS IST NOCH INKLUDIERT ? UNSER ENTHUSIASMUS, GÄSTEN EINE UNVERGESSLICHE ZEIT ZU BESCHEREN, GARNIERT MIT GANZ VIEL LÄCHELN !**



# die Details:

Herzlich willkommen bei Alexa, Anna, Carlotta und Jonathan

## Freut Euch auf:

schöner lichtdurchfluteter Saal

### Unsere **Küche:**

täglich ein reichhaltiges Frühstücksbuffet -  
und ein liebevoll und frisch zubereitetes Abendessen am  
Anreisetag und am Abschiedsabend  
(Vegetarier/Veganer bitte voranmelden)

dazu gratis alkoholfreie **Getränke**  
gratis belebtes Wasser Grander®-Technologie im ganzen Haus  
gratis **Kaffee- und Teebar** am Kaminfeuer

entspannt in unserem Wellnessbereich oder  
nutzt die Gratis-Eintrittskarte (tägl.) für die  
Panorama-Badewelt in St. Johann

individuelle Ski-/Wander-/Aktivitäten-Beratung!  
Gratis Taxi jederzeit zur Gondel und zurück  
Loipeneinstieg ca. 250 m

kostenlose Bus- und Bahnnutzung sowie **gratis**  
**Wochenprogramm des Tourismusverbandes**  
**mit geführten Schneeschuhtouren etc.**

<p>SONNTAG</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>FREIZEIT CA 10-16.00</p> <p>NACHMITTAG (AB 16.00): <b>YOGA (60')</b></p> <p>ABENDS (AB 20.00): <b>PRANAYAMA/ATEMTECHNIK (20')</b></p>	<p>MONTAG</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>FREIZEIT CA 10-16.00</p> <p>NACHMITTAG (AB 16.00): <b>QIGONG (45 ')</b> <b>MEDITATION (45 ')</b></p> <p>ABENDS (AB 20.00) <b>FACKELSPAZIERGANG (60')</b></p>	<p>DIENSTAG</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>FREIZEIT CA 10-16.00</p> <p>NACHMITTAG (AB 16.00): <b>EINFÜHRUNG IN YOGA- PHILOSOPHIE</b></p> <p>ABENDS (AB 20.00 UHR) <b>MUSKELENTSPANNUNG (30 ')</b></p>
<p>MITTWOCH</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>REST DES TAGES ZEIT FÜR Z.B. SKISAFARI ODER AUSFLUG NACH SALZBURG</p>	<p>DONNERSTAG</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>FREIZEIT CA 10-16.00</p> <p>NACHMITTAG (AB 16.00): <b>QIGONG (45 ')</b> <b>MEDITATION (45 ')</b> ABENDS (AB 20.00) <b>PRANAYAMA/ATEMTECHNIK (20 ')</b></p>	<p>FREITAG</p> <p>VOR DEM FRÜHSTÜCK <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>FREIZEIT CA 10-16.00</p> <p>NACHMITTAG (AB 16.00): <b>YOGA (60 ')</b></p> <p>ABENDS (AB 20.00): <b>VORTRAG ÜBER AYUVEDISCHE ERNÄHRUNG'</b></p>

## PREIS PRO PERSON HOTELPREIS (INKLUSIV SIEHE LINKS)/ BELEGUNG MIT 2 PERSONEN

- DOPPELZIMMER "PANORAMA" ODER "RELAX" € 696,60 PRO P.
- STUDIO (1-ZIMMER-APP. MIT KÜCHE): € 723,60 PRO P.,
- WOHNUNG KAISER ODER OBERNDORF: € 917,60 PRO P.
- WOHNUNG KITZBÜHEL ODER HAUS SEEROSE ODER HAUS LÄRCHEN: € 1138,60 PRO P.
- **DOPPELZIMMER ALS EINZELZIMMER: € 1047,60**

JEWELNS ZUZÜGLICH DER DERZEIT GÜLTIGEN ORTSTAXE VON 2,20/PERSON/NACHT (= 15,40/PERSON/WOCHE)

## PREIS PRO PERSON GESUNDHEITSWOCHE € 230,- / AN NATALIE ZU ZAHLEN

DER YOGAKURS IST ALS PRÄVENTIONSKURS IN DEUTSCHLAND ZERTIFIZIERT  
UND KANN VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST WERDEN