

“Selfcare-Wochenende” – Gesunde Bewegung und Entspannung

Mit Claus und Irmgard zu mehr Wohlbefinden und Balance

Wann und wo findet es statt?

Freitag, **26.11.2027**, 16:00 Uhr bis Sonntag, **28.11.2027**, 12:00 Uhr
im **Seminar- und Erholungshotel Flackl** / Hinterleiten 12 / 2651 Reichenau an der Rax



Für wen ist das Wochenende geeignet?

Wenn du dir eine **Auszeit für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nehmen** möchtest, bietet dir das „Selfcare-Wochenende“ mit gesunder Bewegung und bewusster Entspannung den optimalen Rahmen. Die Trainingseinheiten sind grundsätzlich **für Anfänger und für Geübte** geeignet und du nimmst wertvolle Informationen für deine körperliche und mentale Ausgeglichenheit im Alltag mit.



Wer begleitet dich durchs Wochenende?

Wir freuen uns sehr, euch gemeinsam durch das „Selfcare-Wochenende“ zu begleiten und unser Trainingsprogramm im Flackl-Wirt eingebettet in der wunderbaren Umgebung von Reichenau / Rax abzuhalten.

Irmgard Käfer ist Dipl. Pilates-, Wirbelsäulen-, Yoga- und Entspannungstrainerin sowie lizenzierte **GYROKINESIS®** und **GYROTONIC®** Trainerin. In ihrem Studio für ganzheitliches Training widmet sie sich im Personal Training den körperlichen, mentalen und emotionalen Aspekten. Ihr Feingefühl, ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung kommen ihren Kund:innen besonders zu Gute. Ihr Motto: „*Ganzes Training. Echtes Wohlgefühl.*“ Ihre Webseite: www.imeinklang.at

Claus Trska ist Dipl. Trainer für medizinische Fitness, Professional Health Fitness und Personal Trainer und Taiji-Lehrer (4. Duan). In seiner Arbeit widmet er sich dem Gesundheitstraining in all seinen Aspekten, lässt seine gesamte Trainingserfahrung und sein Wissen als Biologe einfließen und schafft es, auch komplexe funktionelle Zusammenhänge in praktikable und effektive Trainings zu verwandeln und Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Sein Motto: „*Beweg´ Dich, dann bewegt sich etwas!*“ Seine Webseite: www.tc-training.at



Was erwartet dich?

Das „Selfcare-Wochenende“ bietet dir eine **bewusste Auszeit mit gesunder Bewegung und einfachen Entspannungsmethoden auf Basis eines ganzheitlichen Konzeptes**. Wir gestalten das Programm zu zweit und begleiten dich mit abwechslungsreichen Elementen und einer Vielfalt an Übungen. Über jeden einzelnen Tag und über das gesamte Wochenende schaffen wir einen stimmigen Bogen, sodass du dein **Wohlbefinden** und deine **Ausgeglichenheit** förderst.

Mit Pilates, Yoga, Qi Gong und funktionellem Training mit Schwerpunkt Mobility **fühlst du dich kräftiger und beweglicher**. Mit der Progressiven Muskelentspannung, einer Phantasiereise und Meditation genießt du tiefe Entspannung und **tankst Energie**.

Für Fragen und Wünsche planen wir genügend Raum ein. Die **Natur** rund um den Flackl-Wirt, die **köstliche regionale Küche** und der **Wellnessbereich** ergänzen das Gesundheitsprogramm perfekt.

GYROKINESIS und GYROTONIC sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Genehmigung verwendet.

Welches Programm ist geplant?

Freitag, 26.11.2027 – Ankommen und Eintauchen

- 16:00-18:00 Uhr
Gemeinsamer Start ins Wochenende und Kennenlernrunde
Abendeinheit „Den Rücken verwöhnen“ mit Yoga- und Pilatesübungen und „Phantasiereise zur Kraftquelle“ zur Entspannung mit Irmgard
- 18:00-19:30 Abendessen



Samstag, 27.11.2027 – Vertiefen und Genießen

- 7:30-8:00 Uhr
Morgeneinheit „In die Gänge kommen“ – Mobility Teil 1 mit Claus
- 8:00-9:30 Uhr Frühstück (möglich ab 7 Uhr)
- 10:30-12:00 Uhr
Vormittageinheit „Progressive Muskelentspannung Teil 1“ mit Irmgard
- 12:00-13:30 Uhr Mittagessen
- 16:00-18:00 Uhr
Nachmittageinheit „Balance finden“ – Mobility Teil 2 mit Claus und „Progressive Muskelentspannung Teil 2“ mit Irmgard
- 18:00-19:30 Uhr Abendessen

Sonntag, 28.11.2027 – Ergänzen und Mitnehmen

- 7:30-8:00 Uhr
Morgeneinheit „Munter von Kopf bis Fuß“ – Gelenkspflege mit Claus
- 8:00-9:30 Uhr Frühstück (möglich ab 7 Uhr)
- 10:00-11:30 Uhr
Vormittageinheit „Qi Gong“ mit Claus und „Organmeditation“ mit Irmgard
- 11:30-12:00 Uhr Gemeinsame Schlussrunde mit Fragen und Feedback
- 12:00-13:30 Uhr Mittagessen und Abreise

In den trainingsfreien Zeiten lädt die Natur rund um den Flackl-Wirt zu erholsamen Spaziergängen ein und auch der Wellnessbereich steht zum Genießen zur Verfügung.

Was macht den Veranstaltungsort besonders?

Das **Seminar- und Erholungshotel Flackl** wird seit mehr als 5 Generationen von der Familie Flackl geführt. Im Zentrum steht das Wohl der Gäste und besonders wichtige Anliegen in der Betriebsführung sind die **Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung**.



Der **Wellnessbereich** des Hotels ist mit einer finnischen Sauna, einer Biosauna, einem Dampfbad, einer Infrarotkabine und einem Ruhebereich fürs Entspannen ausgestattet.



Die **Lage** des Hauses in Reichenau bietet zu allen Jahreszeiten einen schönen Ausblick auf z.B. Rax und Schneeberg und Möglichkeiten für aktive Erholung.



Die **Anreise** mit dem Auto dauert von Wien aus ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Bei Anreise mit der Bahn steht auch ein kostenloses Shuttleservice mit dem RUFbus zur Verfügung. Details dazu findest du unter: <https://www.flackl.at/de/kontakt.html>

Was gilt organisatorisch und wie kannst du teilnehmen?

Für das **Wochenende „Selfcare“** melde dich bitte **direkt bei mir** an und überweise mir die Trainingspauschale.



Irmgard Käfer
0680 203 10 28
office@imeinklang.at
www.imeinklang.at

Der **Beitrag für alle Trainingseinheiten** beträgt **pauschal € 280,-**. Mit Anmeldebestätigung und Überweisung der Trainingspauschale ist die Anmeldung gültig und verbindlich.



Beim Flackl-Wirt ist ein Zimmerkontingent vorreserviert. Die **Buchung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung** nimm bitte **direkt mit dem Hotel** vor. Nach erfolgter Anmeldung zum Wochenende **buche einfach beim Flackl-Wirt dein gewünschtes Hotelzimmer** und gib bitte bekannt, dass du am Retreat teilnimmst.

Seminar- und Erholungshotel Flackl

Hinterleiten 12
2651 Reichenau / Rax

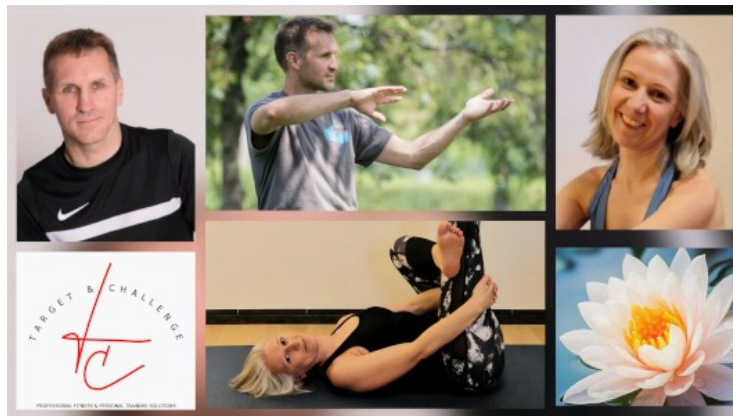
+43 2666 52291
gasthof@flackl.at



Für Teilnehmer:innen gilt bei Zimmerbuchung die jeweilige Tagungspauschale. Diese enthält Übernachtung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen, eine Auswahl an Softgetränken zum Essen, sowie zwei Kaffeepausen mit Obst und Kuchen. Für ein Komfortzimmer liegt der Preis dzt. für ein Doppelzimmer für 2 Nächte bei ca. Euro 110,- pro Person und Nacht. Die Details für deine Auswahl findest du auf: <https://www.flackl.at/de/tagungspreise.html>

Details zur Anmeldung und Stornobedingungen für die Trainingspauschale:

- Anmeldungen sind bis 22.10.2027 möglich.
- Das "Selfcare"-Wochenende findet schon ab 4 Teilnehmer:innen und mit maximal 10 Teilnehmer:innen statt.
- Sollte bis 22.10.2027 die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht sein, müssen wir die Veranstaltung leider absagen. Die Trainingspauschale erstatten wir in diesem Fall selbstverständlich umgehend zur Gänze zurück.
- Bis 22.10.2027 kannst du deine Anmeldung kostenfrei stornieren. Bei späteren Absagen kann die Trainingspauschale nicht mehr erstattet werden und wird zur Gänze einbehalten. Gerne kannst du in diesem Falle aber bis spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn eine Ersatzperson nennen.



Wir freuen uns darauf, dir mit unserem Programm ein besonderes Wochenende für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu bereiten.

Claus und Irmgard