



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.,

**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-8820Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125

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

E: [info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

## DIE HEILSAME KRAFT DER ACHTSAMKEIT

von alten Meditationstechniken  
zum modernen Stressmanagement

22. bis 28. August 2021



Pichlschloss  
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

Krafttanken aus der Ruhe und der inneren Mitte. Gönnen Sie sich entschleunigte Tage mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn:

#### INHALTE:

- Kurze theoretische Einführungen
- Stressphysiologie und Hirnforschung, Bewusstheit statt Autopilot-Reaktion, gelassenerer Umgang mit Stressfaktoren
- Einführung in die Meditation
- Sanfte Yoga und Körperwahrnehmungsübungen, Bodyscan
- Achtsames Wahrnehmen in der Natur
- Ein Tag im Schweigen (Donnerstag)
- Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich

#### TAGESABLAUF:

Vor dem Frühstück leichte Yogaübungen, nach dem Frühstück 4 Seminareinheiten mit Theorie und Praxis, (Nachmittage zur individuellen Gestaltung), nach dem Abendessen eine Einheit mit ruhigen Wahrnehmungsübungen wie z. B. Bodyscan.

#### BITTE MITBRINGEN:

- Bequeme Kleidung, leichte Decke (oder ein Tuch)
- Wenn vorhanden: ein Yoga- oder Meditationskissen

#### SEMINARLEITUNG:

Mag. Birgit M. Zimmermann,  
seit 2002 Referentin und Coach  
mit Schwerpunkt Burnout-Prävention,  
Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin  
(MBSR nach Jon Kabat-Zinn und  
MSC nach C. Germer und K. Neff)

[www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)



## Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden

#### ORT:

Hotel Landsitz Pichlschloss

#### TERMIN:

SO, 22. August ab 17:00 Uhr  
bis SA, 28. August ca. 10:00 Uhr  
insgesamt ca. 35 EH

#### KURSBEITRAG:

€ 320,-

#### ÜBERNACHTUNG/ VERPFLEGUNG:

6 Nächte inklusive Halbpension:  
Frühstück & Gourmetmenü: € 560,--  
plus € 1,50 Tourismusbeitrag/Tag  
optional: Mittagstisch € 14,-/Person  
(vegetarische & traditionelle Küche)

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, viele Wandermöglichkeiten durch den Naturpark

Wir freuen uns auf Sie!