



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 um € 12,-.

**Anmeldung am Veranstaltungsort:**

Hotel Landsitz Pichlschloss  
Karin Heindl  
A-8820 Neumarkt - 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)

Inhaltliche Fragen an  
Mag<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann,  
Tel: 0650 / 5880207

# ACHTSAMKEITSWOCHE MIT MEDITATION UND YOGA

Zur Ruhe kommen mit Achtsamkeit

Sonntag, 17. bis Samstag, 23. August 2025



Pichlschloss  
Neumarkt - Mariahof, Steiermark

## Zur Ruhe kommen, wahrnehmen, zu sich finden

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

### INHALTE:

- Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um den Geist zu beruhigen und Klarheit zu finden.
- Sanfte Yoga- und Körperwahrnehmungsübungen
- Impuls-Vorträge zu den Themen: Stressphysiologie und Hirnforschung, Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper, Seele und Geist, Selbstfürsorge, Lebensbalance
- Achtsames Wahrnehmen in der Natur
- 1 Tag im Schweigen
- Praktische Tipps und Techniken, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

### 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)



**ORT:** Hotel Landsitz Pichlschloss

**TERMIN:** SO, 17. August 2024 ab 17:00 Uhr  
bis SA, 24. August 2024 ca. 10:00 Uhr  
insgesamt ca. 35 EH

**KURSBEITRAG:** € 370,-

**ZIELGRUPPE:** Das Seminar eignet sich für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

### ÜBERNACHTUNG/ VERPFLEGUNG:

6 Nächte im Standardzimmer inklusive Halbpension mit Frühstück & Gourmetmenü: € 840,-/Person (vegetarische & traditionelle Küche)  
im Standardzimmer kein Einbettzimmerzuschlag  
im Classic-Zimmer: € 950,-/Person  
Classic-Doppelzimmer zur Einzelnutzung: € 25,-/Nacht  
Ortstaxe € 2,50/Person/Nacht  
Mittagstisch optional von € 6,- bis € 19,-

Standard-Zimmer: Zimmer mit kleinerem Bad

Classiczimmer: großes Zimmer, mit komfortablem Bad  
alle Zimmer mit Dusche, WC, Telefon, TV, Slipper, Bademantel, Föhn, freies W-Lan.

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

### ZUSATZANGEBOTE:

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!