

Aktiv-Camp „Wintergenuss hoch3: Schneeschuhwandern, Qi Gong & Nacken-Schulter-Wellness“

20. bis 22. Februar 2027

3 Tage sanft-bewegte Auszeit für Körper und Seele mit Genuss-Schneeschuh-Wanderungen in der eindrucksvollen Umgebung der öö. Kalkalpen. Dazu achtsames Qi Gong und wohltuendes Nacken-Schulter-Workout in wunderschönen hellen Bewegungsräumen. Sehr persönliche Atmosphäre durch Training in zwei Kleingruppen. Abgerundet wird Ihr Aufenthalt durch die Möglichkeit für Wellness und Zeit für Sie selbst. Die Schneeschuhleihe ist im Preis inkludiert.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- 2 Genuss-Schneeschuh-Wanderungen in herrlicher Landschaft
- 2 wohltuende Qi Gong-Einheiten
- 1 effektive Nacken-Schulter-Einheit
- optional 1 Theraband-Einheit
- Vortrag: Fit durchs Jahr – Fit durchs Leben

Zielgruppe

Personen, die Schneeschuhwandern kennenlernen und/oder schöne Touren mit einer Gruppe und Guide genießen möchten. (Für Anfänger und jene, die gerne genussvoll gehen, 2 Gruppen je Tour.) Alle, die **neue Impulse für achtsame körperliche Bewegung** und mehr Wohlbefinden/weniger Verspannungen suchen. Die erlernten Übungen sind einfach in einen gesund-bewegten Alltag zu integrieren.

Seminarleitung

- Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria), in Ausbildung zur Antara® Rückentrainerin



Villa Sonnwend Naionalpark Lodge
Mayrwinkl 80
4575 Mayrwinkl
villa-sonnwend.at

Preis

469,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

369,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 39 € für den gesamten Aufenthalt, inkl. Schneeschuhleihe (bitte um Angabe von Schuhgröße und Gewicht sowie um Information, ob zusätzlich Stecken benötigt werden)
Seilbahnfahrt exklusive, falls wir wegen der Schneelage ins Skigebiet Wurzeralm fahren

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: 21-27 Tage vor Anreise: 50 %, 14-20 Tage vorher 70 %, 7-13 Tage vorher 80 % des Paketpreises

- Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH): Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

Im Preis enthaltene Leistungen

- Wohlfühl-Zimmer der Kategorie 3***S mit Vollholzmöbeln in absoluter Ruhelage in der Nationalparkregion Kalkalpen
- Kleine Regenerations-Oase mit Sauna, Ruheraum und Infrarotkabine
- Vitales Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten aus der Region
- Genussvolles 4-Gang Abendmenü vom Buffet mit frischen Salaten der Saison. Vegane Speisen und Diäten gerne auf Vorbestellung!
- Frisches Obst und Wasser zur freien Entnahme
- Gratis Bahnhofstransfer
- wohltuende Trainingsinhalte:
 - 2 Genuss-Schneeschuhwanderung
 - 2 achtsame Qi Gong-Einheiten
 - 1 effektiver Nacken-Schulter-Workshop
 - Morgen-Einheiten: Theraband / Mobilität
- persönliche Kleingruppen-Atmosphäre mit 2 motivierten, top ausgebildeten TrainerInnen
- moderne Schneeschuhe – wenn gewünscht (Voranmeldung bei Anmeldung)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene winter-/wasserfeste Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, Trinkflasche
- Winterbekleidung für die Schneeschuhwanderung (Handschuhe und Haube), optimal: Schichtenlook
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken)
- Eigenes Theraband, wenn vorhanden
- Matten sind vor Ort, Handtuch als Auflage

Programm

Samstag, 20. Februar 2027

Bis 15:00 Uhr	Anreise in bequemer Alltagsbekleidung (keine Sportbekleidung nötig) Check-in ab 15 Uhr möglich
13:00 Uhr	Begrüßung: Vorstellung Trainer, Programm und TeilnehmerInnen
13:45 Uhr	Vorstellung SVS-Programm
14:30 Uhr	3 Stationen: * Qi Gong-Einführung (2 Gruppen: 14:30 Uhr oder 15:30 Uhr) * individuelle BIA-Analyse + Ergebnisbesprechung * Verleih und Einstellung Schneeschuhe
dazwischen	Nachmittagsjause (14:00-16:00 Uhr) Zeit für Wellness/ Freizeit
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	Impulsvortrag: Fit durchs Jahr – Fit durchs Leben

Sonntag, 21 Februar 2027

8:00 Uhr	Morgeneinheit in 2 Gruppen (Nacken-Schulter Quickies/ Qi Gong 2)
9:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:15 Uhr	Schneeschuh-Wanderung - wenn es von der Schneelage möglich ist, direkt vom Hotel weg; alternativ kurze Autofahrt bzw. ggf. Fahrt mit der Standseilbahn ins Skigebiet Wurzeralm Dauer 2-4 h (in 2 Gruppen), optionale Einkehr inkl. kurze Einführung über sicheres Verhalten beim Schneeschuhwandern
14:00 – 16:00 Uhr	Nachmittagsjause
danach	Zeit für Wellness/ Freizeit
optional	17:30 – 18:00 Uhr: Theraband-Einheit
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag, 22. Februar 2027

8:00 Uhr	Morgeneinheit Wechsel (Qi Gong 2/Nacken-Schultern Quickies)
9:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
bis 10:00 Uhr	Auschecken
10:15 – 11:00 Uhr	Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
11:15 Uhr	Abfahrt zur 2. Genuss-Schneeschuhwanderung (2-4 Stunden) bis max. 15:30 Uhr