



URLAUB IM GRÜNEN

PICHLSCHLOSS
HOTEL

Zimmerpreise
Packages
Kursprogramm
2020



Herzlich willkommen

Eingebettet in die Wiesen und Wälder des steirischen Naturparks „Zirbitzkogel – Grebenzen“, liegt das Pichlschloss. Ein sonniger, idyllischer Platz, direkt am Wanderwegenetz und doch nur 15 Gehminuten von Neumarkt entfernt. Schon drei Generationen gestalten das Pichlschloss, um naturnahen Urlaub mit Wandern, Gesundheit und Kreativität zu verbinden. Ein gesundes, rücksichtsvolles Miteinander zwischen Mensch, Tier und der Kraft dieses Platzes sind uns besonders wichtig. Die Landwirtschaft und Pichlschloss-Manufaktur bringen uns diesem Ziel näher.



Katrin und Matthias Heindl und das Pichlschloss-Team



Wohnen im Naturpark Leben im Grünen

Es erwartet Sie:

Ein **Schloss** und **Landhaus** mit spannender Geschichte, die schon lange mit sanftem Tourismus verwoben sind. Individuelles, persönliches Engagement ist unsere Stärke.

Ein **einladendes Hochtal**, ideal zum Ausruhen, weitläufig, abwechslungsreich und ökologisch wertvoll.

Ausflugsberge und **Sehenswürdigkeiten**, die zu Fuß, mit dem Rad, dem E-Bike, einem E-Car, dem Naturparkbus oder durch unser Wandertaxi gut zu erreichen sind.

Gemütliche Zimmer, Appartements im Schloss, Gesellschaftsräume, der romantische Park und Waldinseln, die ein erholsames Ambiente bieten.

Ein **kulinarisches Angebot**, frisch, regional, kreativ, mit Lebensmitteln aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Umgebung. Ihr Frühstücksei legen

die Pichlschlosshühner, Forellen kommen aus dem Schlossteich, der Tafelspitz vom Pichlschloss-Weiderind. Und auch der Käse reift schon!

Gesundheit aktiv durch Wandern, Radfahren, Golfen, Schwimmen in Naturteichen, Reiten und unser Massage- & Wellnessangebot. Stärkung durch Ruhe, viel Freiraum, saubere, frische Luft, klares Pichlschloss-Quellwasser, das bewusste Naturerlebnis und das sich umsorgt Fühlen vom Pichlschloss-Team.

Seminarräume, in denen gelacht, getanzt und kreativ gearbeitet wird, neue Erfahrungen gemacht werden und sich interessante Menschen kennenlernen.

Einer der sieben steirischen Naturparke, die vorleben möchten, wie wichtig der schonende Umgang mit Natur, Mensch und Tier ist, damit wir auch in Zukunft die Schätze und Energien einer intakten Natur als Lebensgrundlage nützen können.



Zimmerpreise 2020

Das Hotel Pichlschloss hat von 23. April bis Ende Oktober 2020 geöffnet.

Kategorie	Frühstückspension	Halbpension
Standardzimmer Richtung Osten, Süden und Westen ... noch mit Bädern der 1. Generation – Badekabinen, echt vintage	€ 65,-	€ 90,-
Classic-Zimmer neu adaptierte Zimmer, teilweise mit Balkon	€ 75,-	€ 100,-
Naturpark- & Schlosszimmer Naturparkzimmer: besonders geräumig, teilweise Balkon, mit Miniküche Schlosszimmer: besonderes Flair, mit herrlicher Aussicht ins Tal	€ 85,-	€ 110,-

Alle Zimmer mit Dusche, WC, Föhn, Schlafmantel, Radio, Telefon, Kabel-TV und freiem W-Lan. Preise pro Person und Tag, zzgl. € 1,50 Tourismusabgabe pro Person und Nacht. Kleiner **Mittagstisch** vom Buffet: € 14,-. **Kein Einbettzimmerzuschlag** im Standardzimmer; Zuschlag: alleine im Classic-Zimmer € 15,-/Nacht und im Naturpark- & Schlosszimmer € 20,-/Nacht. **Hunde** sind willkommen: € 12,-/Tag ohne Futter, inkl. Wasserschüssel, Hundeplatz, Sackerln. Unsere **Stammgäste** und Gäste, die länger als 14 Tage bleiben, erhalten Sonderkonditionen.

Appartements im Schloss

Schmadel	ca. 80 m ² für 2–4 Personen Sommer € 165,- auch im Winter ab 6 Tagen buchbar 185,-/Nacht
Grüner Salon	ca. 120 m ² für 2–4 Personen Sommer € 185,-

Preise zzgl. Tourismusabgabe € 1,50 pro Person und Nacht.

Den Gästen der Appartements steht das gesamte Massage-, Wellness- und Ausflugsangebot zur Verfügung.

Der Appartementspreis ist ohne Verpflegung, aber inklusive aller Abgaben, Energie und wöchentlicher Reinigung berechnet.

Haben Sie einmal keine Lust zu kochen? Im Landhaus servieren wir: Frühstück € 12,- / Abendessen € 28,-

Für Ihr Wohlbefinden

Massagen & Physikalische Maßnahmen

Neigt sich ein ausgefüllter Tag seinem Ende zu, dann tut es wunderbar gut, wenn unsere Masseurin oder Physiotherapeutin mit fachkundigen Händen die müden Muskeln lockert. Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen beraten und behandeln Sie fachmännisch bei allen Beschwerden des Haltungsapparates, bei Verspannungen oder einfach um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Klassische Behandlungen:

Teilmassage	30 min € 33,-
Ganzkörpermassage	50 min € 58,-
Fußreflexzonenmassage	30 min € 36,-

Physikalische Behandlungen:

Ganzheitliche Physiotherapie	45 min € 45,-
Schulter-Arm-Syndrom	45 min € 50,-
Lymphdrainage	60 min € 50,-
Gelenkblockaden lösen	45 min € 50,-
Migränemassage	45 Min € 45,-
Wirbelsäulenturnen als Einzeltherapie	50 min € 50,-

Wellness-Behandlungen:

Dorn Breuss-Behandlung	50 min € 56,-
Honig-Massage	50 min € 56,-
Schröpfkopf-Massage	50 min € 56,-
„Akari“ Farbölmassage	50 min € 67,-
Lomi-Lomi-Nui	55 min € 71,-
Rosenölmassage	55 min € 61,-
Klangschalenmassage	30 min € 25,-
	60 min € 45,-
	55 min € 60,-
Shiatsu	55 min € 60,-

Schönheits- & Gesundheitsstübchen

Lassen Sie sich kompetent verwöhnen und verschönen! Kosmetik und Fußpflegen finden im nahen Kosmetikstübchen statt – bitte geben Sie uns rechtzeitig Ihre Wünsche bekannt! Peelings, Gesichtsanwendungen und Packungen werden im Haus angeboten.

Gesichtsbehandlung	50 min € 65,-
Manuelle Lymphdrainage: Gesicht & Dekolletee	25 min € 30,-
Körperpackung inkl. Massage	50 min € 59,-
Ganzkörperpeeling für eine feine Haut: mit Honig & Olivenöl	50 min € 59,-



Packages

1. Mai – 26. Oktober 2020

Die Preise beinhalten die Hotelkosten, alle angeführten Leistungen und ein kleines „Dankeschön“ zum Abschied.

Die Preise sind inklusive **Standardzimmer** und pro Person berechnet. Aufzahlung für ein **Classic-Zimmer** (renovierte Zimmer) beträgt € 10,-, für ein Schloss-/Naturparkzimmer € 20,- pro Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standardzimmer, alleine im Classic-Doppelzimmer € 15,-/Nacht.

Bei **Halbpension** wählen Sie zwischen traditionellem österreichischem Menü und unserem beliebten vegetarischen „Bewusst ernährt“-Menü. Zu **Mittag** servieren wir um € 14,- einen kleinen Mittagstisch vom Buffet.

Pro Person und Nacht heben wir € 1,50 **Toursimusabgabe** für die Region ein. **Transfer** von Wien ins Pichlschloss auf Anfrage gerne möglich. Weitere Infos auf unserer Homepage: www.pichlschloss.at



1. Mai – 26. Oktober

SCHNUPPERTAGE

Für alle, die das Pichlschloss gerne kennen lernen wollen!

- Begrüßungsdrink
- Täglich ein frisch gepresster Obst-Gemüsesaft
- Sauna, Kräuterdampfbad und Infrarotkabine zum Entspannen
- Naturparkwanderkarte samt Wanderinformation
- 1 x kleine Urlaubserinnerung

2 Nächte mit Halbpension € 180,-

1. Mai – 26. Oktober

WOHLFÜHL-WANDERWOCHE

Wandern, sich verwöhnen lassen, einen schönen Flecken Erde kennen lernen – die Zeit genießen und Natur wirken lassen!

- Begrüßungsdrink
- Täglich ein frisch gepresster Obst-Gemüsesaft
- 2 x lockernde Teilmassagen
- 2 x geführte Naturparkwanderungen
- Naturpark-Wanderkarte und viele gute Wandertipps
- Sauna, Kräuter-Dampfbad, Infrarotkabine
- 1 x kleine Urlaubserinnerung

7 Nächte mit Halbpension € 695,-

1. Mai – 26. Oktober

SOMMERURLAUB-LANDLUFT

... angenehme Temperaturen, sternklare Nächte, Weitblick ins saftig Grün, Waldluft, erfrischende Naturteiche ...!

- Begrüßungsdrink
- Geführte Naturparkwanderungen
- 1 x Naturpark-Rundfahrt zum Kennenlernen unserer schönen Gegend
- 1 x Fahrt auf die Alm
- Sauna, Kräuter-Dampfbad & Infrarotkabine zum Entspannen
- Viel Zeit für Erholung, Spaziergänge rund ums Pichlschloss, Natur genießen, es sich gut gehen lassen ...
- 1 x kleine Urlaubserinnerung

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
14 Nächte mit Halbpension € 1.220,-
21 Nächte mit Halbpension € 1.750,-



Der Wald, die blühenden Wiesen, die gute Luft – wohltuende Geschenke der Natur!

Unser Bemühen hier im Pichlschloss ist es, Ihnen und uns ein schönes Fleckerl Erde so zu gestalten, dass es wohltuend und kräftigend auf jeden wirkt. Vorsichtig und rücksichtsvoll wollen wir die Interessen aller vereinen und dem Trubel der Welt ein Schnippchen schlagen. Vielleicht ein Traum, aber wir versuchen es mit Freude.

Die beliebten „**Waldinseln**“, der Barfußparcours, Plätze zum Verweilen, da kommen positive Gedanken fast von alleine.

Herrlich wandern, abschalten, zur Ruhe kommen: Das kann man im von sanften Berggipfeln umschlossenen Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen, der südlich an Kärnten grenzt. Kraftvolle Ursprünge, wohltuender Fernblick, idyllische Naturteiche, Burgen und das Benediktinerstift erwarten Sie.

Die **VIA NATURA**, ein 130 km langer Rundwanderweg um den Naturpark, bietet Naturerlebnisse und viel Wissenswertes.

Einmal in der Woche laden wir Sie zu einem **Spaziergang rund ums Pichlschloss** und durch den Pichlschlosswald ein. Sie hören über die Region, den Lebensraum Wald und die Geschichte des Hauses.

Dreimal Mal pro Woche laden Natur- und LandschaftsführerInnen Interessierte zu **geführten Wanderungen** auf unsere schönen Aussichtsberge und zu besonderen Plätzen ein.

Das Pichlschloss ist ein **zertifizierter Wanderbetrieb**, deshalb stehen unseren Gästen der Naturpark-Wanderbus und die Führungen kostenlos zur Verfügung. Gratis Wanderkarten und kompetente Wanderinformation bekommen Sie an der Rezeption. Eine digitale Wanderkarte der ganzen Region. Tipps und Informationen über Wetter, Touren, Hütten und Jausenstationen unterstützen Individualwanderer.

Gerne bereiten wir eine **Wanderjause** oder auch einen Picknickkorb für Sie zu!

NaturLesen – das erklärte Ziel des Naturparks zeigt uns, wo die Natur Lehrmeister für unser tägliches Leben ist.

1. Mai – 26. Oktober
EINFACH WANDERN ...

Von gemütlichen Tal- bis zu ausgedehnten Almwanderungen – entlang der VIA NATURA entdecken Sie die Schönheiten und Kraftplätze des Naturparks.

- 3 x geführte Naturpark-Wanderungen (2 x inklusive Transfer)
- 1 x Einkehr beim Biobauern
- 1 x Führung durch das Benediktinerstift St. Lambrecht
- Inkl. Sauna, Dampfbad & Infrarotkabine
- 1 x kleines „Dankeschön“ zum Abschied

7 Nächte mit Halbpension € 650,-
7 Nächte mit Frühstückspension € 480,-
jeweils inklusive Wochenprogramm

21. – 28. Juni & 11. – 15. Oktober
SINGLE-WANDERWOCHE

Sie erwandern den Naturpark in fröhlicher Runde und teilen gemeinsame Erlebnisse. Das Ziel ist eine sportliche, erlebnisreiche Woche zu erleben.

- 3 x ausgewählte Wanderungen
- 1 x Geschichtswanderung „Hügelgräber“
- 1 x Wanderung mit Picknick
- 3 x Wanderjause
- Ein freier Tag zum Schwimmen, Faulenzen oder Besichtigen
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- Verleihung der Naturpark-Wandernadel

7 Nächte mit Halbpension € 690,-
inklusive Wanderbegleitung und Transfer
Wanderbegleitung:
Naturpark-WanderführerInnen



Kursprogramm

23. April – 26. Oktober 2020

Die Preise beinhalten die Hotelkosten, alle angeführten Leistungen und ein kleines „Dankeschön“ zum Abschied.

Die Preise sind inklusive **Standardzimmer** und pro Person berechnet. Aufzahlung für ein **Classic-Zimmer** (renovierte Zimmer) beträgt € 10,-, für ein Schloss-/Naturparkzimmer € 20,- pro Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standardzimmer, alleine im Classic-Doppelzimmer € 15,-/Nacht.

Bei **Halbpension** wählen Sie zwischen traditionellem österreichischem Menü und unserem beliebten vegetarischen „Bewusst ernährt“-Menü. Zu **Mittag** servieren wir um € 14,- einen kleinen Mittagstisch vom Buffet.

Pro Person und Nacht heben wir € 1,50 **Toursimusabgabe** für die Region ein. **Transfer** von Wien ins Pichlschloss auf Anfrage gerne möglich. Weitere Infos auf unserer Homepage: www.pichlschloss.at



30. April – 3. Mai

ACHTSAMKEITS- & SCHWEIGERETREAT

Sich finden in der Stille. Erleben Sie Entschleunigung und gewinnen Sie mehr Klarheit für sich.

- Meditationen im Sitzen
- Sanfte Yogaübungen
- Gehmeditation
- Schweigen
- Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan)

3 Nächte mit Halbpension € 270,-
zuzüglich Kursbeitrag € 270,-

Kursleitung: Mag. Birgit M. Zimmermann, Zertifizierte (MBSR) Achtsamkeitslehrerin, Referentin u. Coach für Burnout-Prävention

Dieses Retreat ist für alle, die einen MBSR-Kurs, die Einführungswoche im Pichlschloss (Heilsame Kraft der Achtsamkeit) besucht oder andere Meditationserfahrung haben.

3. – 10. Mai & 27. Sept. – 4. Oktober

WIRBELSÄULENTURNEN NACH PROF. TILSCHER

Rückenschmerzen und Verspannungen – Bewegungstherapie schafft Erleichterung.

- Tägliche, aktive Bewegungs- und Haltungslehre mit gezielter Wirbelsäulengymnastik & Übungen für den Hals- und Schulterbereich
- Entspannungsübungen nach Jacobson
- 1 geführte Meditation
- 2 individuelle Rückenmassagen
- 1 geführte Naturpark-Wanderung

7 Nächte mit Halbpension € 790,-
inklusive Kursbeitrag

Kursleitung: Lore Potocnik, Heilmasseurin, Wirbelsäulenschule nach Prof. Tilscher

24. – 28. Mai 2020

BRIDGE & WIRBELSÄULE

3. – 9. Mai

HEILSAME KRAFT DES ATEMES

Eintauchen in die Welt des Atems

- Atemfördernde Bewegungs- und Stimmübungen
- Stärkung und Training der Atemmuskulatur und des Zwerchfells
- Vitalisierungs- u. Entspannungsübungen
- Atemblockaden lösen
- Entdecken von verschiedenen Atemrhythmen
- Atem aus der Sicht der TCM
- Atem in Verbindung mit Kräutern und Natur

6 Nächte mit Halbpension € 540,-
zuzüglich Kursbeitrag € 240,-

Kursleitung: Karoline Grün BSc, Atemtrainerin, Shiatsu-Praktikerin, Selbstheilungsberatung nach Methode Wildwuchs, Ernährungswissenschaftlerin

9. – 16. Mai

FOTOWORKSHOP THEMA: FARBE

Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Fotopraxis, die kreative Fotografie und diesmal vor allem die Farbgestaltung von Bildern. Bei dem Fotokurs stehen nicht Ausrüstung und Technik im Mittelpunkt, sondern das Sehen von Bildern, von Stimmungen und deren fotografische Umsetzung.

- Ausführliche Bildbesprechungen mit Wirkung und Komposition von Farben.
- Technische Lücken schließen
- Praxis und Bildbearbeitung

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag € 470,-

Kursleitung: Helga Partikel
www.foto-kunst-kultur.de – Steiermark

11. – 15. Mai, 16. – 20. Mai, 20. – 24. Mai,
19. – 23. Oktober 2020

BRIDGE INTENSIV

Genießen Sie 4 Tage voller Konzentration, Freude und Geselligkeit!

- Täglicher Bridgeunterricht
- Täglich abendliches Bridgeturnier
- Besprechung der Blätter vom Vorabend
- An den Nachmittagen: Wanderungen und Spaziergänge durch den Naturpark

4 Nächte mit Halbpension € 480,-
inklusive Bridgebeitrag

Kursleitung: Michael Knoll, geprüfter ÖBV Lehrer. Termine werden nach Können und Teilnehmeranzahl organisiert

24. – 28. Mai 2020

BRIDGE & WIRBELSÄULE

20. – 24. Mai

BECKENBODEN & WIRBELSÄULE

Ab der Lebensmitte ist es für alle gut, den Beckenboden in Bewegungsabläufe einzubeziehen. Das ist nicht nur gesundheitsvorbeugend sondern stabilisiert die Wirbelsäule und gibt körperlichen Halt.

- Übungen mit Bällen, Bändern und in verschiedensten Haltungen sind wichtig für die ganze Statik des Körpers und entspringen der Methode „Body-Mind Centering™“

4 Nächte mit Halbpension € 360,-
zuzüglich Kursbeitrag € 130,-

Kursleitung: Veronika Wiethaler, Heilpraktikerin, Musik- und Bewegungspädagogin, Spezialistin für Problematiken des Beckenbodens



24. – 31. Mai

LIMA

Genießen Sie eine abwechslungsreiche Woche mit Freunden und Gleichgesinnten!

- LIMA = Lebensqualität im Alter
- Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining
- Freude an Kreativarbeit
- Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist und Seele aktiv zu bleiben
- Für jeden offen, gesellig und fördert eine positive Lebenseinstellung
- 2 Halbtagsausflüge sind buchbar (gesamt € 70,-)
- In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

7 Nächte mit Vollpension € 630,-
inklusive Kursbeitrag

Kursleitung: Helga Sedlecky

2. – 7. Juni

BRIDGE SCHNUPPERKURS

Das Ziel dieser Tage ist, die Grundbegriffe von Bridge zu erlernen um mit anderen spielen zu können. Bridge ist eine ideale Kombination aus Spiel, Gedächtnistraining und Geselligkeit

- Täglich 4–5 Stunden Bridgeunterricht und Besprechung des vorabendlichen Turniers
- Am Ankunftstag bitten wir alle Teilnehmer bis spätestens 18 Uhr anzureisen, da um 19.30 Uhr die erste Übungsstunde beginnt.
- Am Nachmittag: Spaziergänge und Wanderungen durch den Naturpark

5 Nächte mit Halbpension € 480,-
zuzüglich Kursbeitrag € 250,-

Kursleitung: Michael Knoll, geprüfter ÖBV Lehrer

7. – 11. Juni

BRIDGE AUFBAUKURS

4. – 7. Juni & 23. – 26. Oktober

YOGA UND NATUR

Gönnen Sie sich Gesundheits- und Wohlfühltage, die Ihnen Ausgleich und Erdung bieten. Sie werden tief durchatmen, sich achtsam bewegen und Entspannung finden – auf der Yoga-Matte und im Wald rund ums Pichlschloss.

- Täglich Morgen-Yoga
- Yoga am Nachmittag mit Schwerpunkt: Beweglichkeit und Stabilität; Rücken, Nacken und Schultern
- Wahrnehmungs- und Meditationsübungen in der Natur
- Vortrag und Diskussion zu Yoga
- Keine Voraussetzungen erforderlich

3 Nächte mit Halbpension € 270,-
zuzüglich Kursbeitrag € 175,-

Kursleitung: Dr. Margit Weingast, Yoga-Trainerin und Coach

8. – 11. Juni

In Zusammenarbeit mit dem Team der Naturpark Auszeit:

AUSZEIT FÜR LEBENSÜBERGÄNGE

Natur ist Inspirationsquelle für Veränderungen. Große Wechsel stellen bewusste und unbewusste Herausforderungen im Leben dar.
3 Nächte mit Vollpension € 560,-
inklusive Kursbeitrag



17. – 20. September

AUSZEIT & WALDBADEN

Auszeit im Wald bedeutet Auszeit vom Funktionieren. Unsere Sinne werden wach, die Alltagsgedanken und Sorgen verblassen, weichen dem Gefühl des einfach DA-SEINS. Ein Modus, in dem wir bestens regenerieren und Kraft für den Alltag tanken können.
3 Nächte mit Vollpension € 460,-
inklusive Kursbeitrag

14. – 19. Juni

FIT IM KOPF, BEWEGLICH IM KÖRPER

Abwechslungsreiches Gedächtnis- und Bewegungstraining. In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk St. Pölten. Erleben Sie eine Woche mit vielseitigem Programm!

- Geist & Seele sollen aktiv und jung bleiben
- Auseinandersetzung mit spannenden, aktuellen Themen
- Förderung von Alltagskompetenzen
- Kreatives Arbeiten im Wald
- Spaziergänge und Ausflüge im Naturpark

5 Nächte mit Halbpension € 550,-
inklusive Kursbeitrag

Kursleitung: Dr. Hella Danner, LIMATrainerin, Pädagogin

14. – 21. Juni

WOHLBEFINDEN DURCH BEWEGUNG

In dieser Woche wird Ihnen ein abwechslungsreiches Angebot an Gymnastik- und Bewegungsmöglichkeiten geboten. Unsere schöne Wandergegend ladet zu geselligen Wanderungen ein.

- Gymnastik
- Wandern
- Nordic Walking
- Smovey-Training
- Hula-Tanz
- Qigong

7 Nächte mit Halbpension € 640,-
inklusive Kursbeitrag und Betreuung
Kursleitung: Brigitte Lederer: Gesundheits-trainerin, Smovey & Nordic-Walking Instructorin; Sabine Neugebauer: dipl. Wellness-trainerin, Hula-Tanz; Inge Pertot



21. – 28. Juni

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Das heurige Thema: „Ideen spinnen, Wortspinnereien, der rote Faden...“ Schreiben gibt unseren Gedanken und Wünschen eine Stimme.

- Gemeinsames Schreiben von Montag bis Samstag von 10–13 Uhr
- Leseabende
- Am Nachmittag: gemeinsame Ausflüge, zum Thema passend
- Zeit für sich selbst, zum Schreiben, Überarbeiten, Vertiefen
- Zeit für Spaziergänge, Muße im Park und die Wellnessangebote des Hauses
- Gemeinsame Abschlusslesung

7 Nächte mit Halbpension € 610,-
zuzüglich Kursbeitrag € 210,-

Kursleitung: Marlen-Christine Kühnel, Schriftstellerin, Managerin, Moderatorin, Coach, Organisatorin von Literatursalons

28. Juni – 5. Juli

SCHAUSPIELWORKSHOP für kreativ Aktive

Bühne frei für ... das Spüren, wie ein herzliches Gelächter uns befreien, ein tiefes Schluchzen uns erleichtern, ein Zornausbruch uns erlösen kann.

- Emotionen ausleben können
- In gewünschte Rollen schlüpfen
- Intensives Körper- und Stimmtraining
- Ein gemeinsames Theaterstück entwickeln
- Am Ende dieser freudvollen, intensiven Woche, das Stück und die unterschiedlichen Rollen dem Publikum präsentieren

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag € 360,-

Kursleitung: Wolfgang Kainz, Schauspiel (ORF-Bergdoktor, Tatort), Musical, Regie, Seminarartigkeit, Unternehmenstheater
www.businesstheater.at

6. – 10. Juli

DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

Psychotherapeutische Selbsterfahrung. Selbsterfahrung bedeutet sich selbst und die eigenen Lebensumstände in den Blick zu nehmen. Das ermöglicht zumeist (Weiter-) Entwicklung und Neuorientierung.

- Eigene Muster und Verhaltensweisen werden überdacht und bearbeitet.
- Neue Möglichkeiten sollen entdeckt und entwickelt werden.
- Der Pichlschloss-Wald dient heilsam als Kraftressource.

4 Nächte mit Halbpension € 380,-
zuzüglich Kursbeitrag € 590,-

Kursleitung: Mag. Astrid Polz-Watzenig, Psychotherapeutin (Integrative Therapie), Unternehmensberaterin und Theologin
Zertifizierte Naturpark-Auszeit-Begleiterin

9. – 12. Juli

GEDANKENSPIREN MALEN & TANZEN

Gedankenspiuren des momentanen Erlebens finden in Tanz und Bild ihren Ausdruck. Impuls, Wahrnehmung, Gedanken und Tun sind der Humus für unseren individuellen, kreativen Ausdruck und ermöglichen Experimentierfelder um Neues zu erproben. Wir gehen auf Reisen, die uns zu neuen Geschichten führen.

3 Nächte mit Halbpension € 270,-
zuzüglich Kursbeitrag € 180,-
Kursleitung: Mag.a Anja Stejskal, Bühnen-Bildnerin, Kunsttherapeutin

12. – 19. Juli

SCHREIBEN UND MEDITATION für Einsteiger

Kreatives Schreiben wechselt in diesem Schreibretreat mit Sitz- und Gehmeditation. Sie lernen, all Ihre Sinne und Ihr Körperbewusstsein beim Schreiben zu nutzen

- Kreieren Sie „frische“ Texte – Texte, die in die Tiefe gehen und berühren
- Finden Sie Ihren persönlichen Schreibstil
- Kultivieren Sie Zuhören als Schlüssel zum effektiven Arbeiten

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag € 280,-

Kursleitung: Shannon Sullivan, Poetin und Performerin. Sie arbeitet auf dem Blatt, der Bühne und in der Musik. „Meditation und Schreiben“ wurde u. a. von Natalie Goldberg, Autorin und Schreiblehrerin, inspiriert.

Für Profis 9. – 16. August (gleicher Preis)

19. – 26. Juli

COMPUTER – HANDY – TABLET Was Sie schon immer wissen wollten!

Willkommen in der digitalen Welt!

Erlernen oder verbessern Sie die Handhabung ihrer Geräte, damit Sie den Anschluss nicht verpassen. Hören Sie über den Nutzen, aber auch wie Sie sich vor Missbrauch schützen können.

- Internet, e-Mails, WhatsApp, Apps installieren, Fotos, speichern & abrufen

7 Nächte mit Halbpension € 600,-
zuzüglich Kursbeitrag € 180,-

Kursleitung: Christine Sachsenmaier, EDV-Expertin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, ECDL Prüfer/Trainer an der VHS-WIEN



23. – 26. Juli

QIGONG

Freude an Bewegung

Durch sanfte Qigong-Übungen wird die körperliche und seelische Beweglichkeit gefördert.

- Lösen von Energieblockaden
- Lenken und Leiten von Qi (Lebenskraft)
- Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- Üben in Achtsamkeit
- Seinen Weg finden und mit Freude gehen

3 Nächte mit Halbpension € 280,-
zuzüglich Kursbeitrag € 140,-

Kursleitung: Nicole Pichler,
Dipl.-Qigong-Lehrerin der Österreichischen
Qigong-Gesellschaft

26. Juli – 2. August

TANZ- UND GEDÄCHTNIS- TRAININGSWOCHE

Denken und Tanzen ist die ideale Vorsorge, um in Körper und Geist beweglich zu bleiben!

- Täglich: aktives Aufwachen durch einen Waldspaziergang mit Atemübungen
- 9 bis 11 Uhr: Übungen, Spiele, Rätsel, Kniffliges für Ihr Hirn
- Nachmittag: Gemeinsam den Naturpark Grebenzen erwandern
- Am Abend: beliebte Seniorentänze, Line- und Kontratänze
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- 1 Wanderung durch das Hörfeldmoor

7 Nächte mit Halbpension € 680,-
inklusive Kursbeitrag

Kursleitung: Angela Kornfeil, Tanzleiterin

2. – 9. August

STIMMENTFALTUNG – KLANGERLEBNIS

Stimme – Resonanz – Klang

Entdecken Sie den eigenen, freien Stimmklang und schöpfen Sie das volle Potenzial Ihrer Stimme aus.

- Übungen zur besseren Wahrnehmung der inneren Resonanz-Räume
- Erholung und Training für Ihre Stimme
- In der Entstressung des Singens eine harmonische und regenerierende Selbstorganisation des Körpers erzielen
- Körperliche und seelische Entfaltungsmöglichkeiten durch Stimme u. Klang erleben

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag € 220,-

Kursleitung: Shirin Zareh, Berlin,
Gesangspädagogin nach der Lichtenberger
Stimmphysiologie

10. – 16. August

TANZ – BEWEGUNGSFREUDE – ENTSPANNUNG

„Kreativer Tanz“ ermöglicht, den eigenen Bewegungsmöglichkeiten und -impulsen zu folgen, mit Bewegung spielerisch zu experimentieren, sein Bewegungsspektrum zu erweitern und das Körperbewusstsein zu intensivieren. Entspannungsphasen mit Atemübungen sorgen für Ausgleich u. Ruhe.

- Vormittags „Kreativer Tanz“ mit Entspannung
- Im Tanz mit sich und anderen in Kontakt kommen
- Zeit für Spaziergänge, Wanderungen und Ausflüge

6 Nächte mit Halbpension € 540,-
zuzüglich Kursbeitrag € 180,-

Kursleitung: Gabriele Krause, Leiterin
für Kreativen Tanz, Tanztherapeutin,
Heilpraktikerin, Montessori-Lehrerin

16. – 22. August

DIE HEILSAME KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Von alten Meditationstechniken zum modernen Stressmanagement. Krafttanken aus der Ruhe und der inneren Mitte. Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Kurs (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) von Jon Kabat-Zinn:

- Yoga- & Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Stressphysiologie und Hirnforschung
- Ein Tag im Schweigen
- Möglichkeit für Einzelgespräche
- Zum Entspannen: Sauna, Massagen, Waldspaziergänge, Luftkurhalle ...

6 Nächte mit Halbpension € 540,-
zuzüglich Kursbeitrag € 320,-

Kursleitung: Mag. Birgit M. Zimmermann,
Zertifizierte (MBSR) Achtsamkeitslehrerin,
Referentin u. Coach für Burnout-Prävention

19. – 23. August

SINGEN & WANDERN

Die Stimme ist eine der ursprünglichsten Ausdrucksmittel des Menschen, und das gemeinsame Singen verbindet Menschen sehr unmittelbar. Volksliedmelodien aus ganz Europa, einige Jodler, vielleicht auch der ein oder andere Kanon stehen am Programm.

- Körper- und Stimmübungen
- Hören lernen beim Singen
- Zwei- bis dreistimmige Lieder kennenlernen
- Wanderungen durch den Naturpark
- Keine Notenkenntnisse notwendig

4 Nächte mit Halbpension € 370,-
zuzüglich Kursbeitrag € 140,-

Kursleitung: Veronika Grossberger,
Musikvermittlerin, musikalische Projekte
in Kulturinstitutionen in Österreich und
Deutschland



27. – 30. August

HOCHSENSIBEL – WAS NUN?

Lernen Sie in diesem Seminar, die belastenden Seiten Ihrer Hochsensibilität zu minimieren und kommen Sie in den Genuss Ihrer besonderen Intuition, Empathie und Kreativität.

- Was ist Hochsensibilität?
- Hochsensibilität – Fluch oder Segen?
- Stressmanagement für Hochsensible Personen
- Klopfakupressur zur Reduzierung von chronischem Stress

3 Nächte mit Halbpension € 270,-
zuzüglich Kursbeitrag € 330,-

Kursleitung: Ilia Ambros, Experte für Hochsensibilität und EFT-Praktikerin,
www.ilia-ambros.at

30. August – 6. Sept. & 13. – 20. Sept.

AKTIVE FITNESS-, TANZ- UND ERHOLUNGSWOCHE

Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten zu Gemeinschaft ... (Augustinus)

- 3 x Morgengymnastik
- 3 x Wassergymnastik i. Thermalbad Einöd
- Traditionelle Tänze aus aller Welt, Kreis- und Gruppentänze
- Bewegungs- und Dehnungsübungen
- Wanderungen rund ums Pichlschloss und zu schönen Zielen im Naturpark
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- Gesellige Abende

7 Nächte mit Halbpension € 720,-
inklusive Programm und Tanzleitung
Kursleitung: Margot Hörmandinger,
Wellnesstrainerin, Tanzleiterin

13. – 17. September

ENTGIFTEN & REGENERIEREN NACH TCM

Diese Seminartage machen erlebbar, wie gut es sich anfühlt, wenn energetisches Gleichgewicht das Ziel ist. Die Verdauungsorgane werden durch eine Getreidekur entlastet und regeneriert, das Qi fließt wieder frei, Lebensenergie und Lebenskraft entfalten sich.

- Morgenmeditation
- Impulsvorträge zur Ernährung nach den 5 Elementen
- Atem-Energie (lebenswichtiges Qi) tanken
- Voneinander/miteinander lernen

4 Nächte mit Verpflegung € 320,-
zuzüglich Kursbeitrag € 350,-

Kursleitung: Christine Sadjina, ausgebildet in der Chinesischen Ernährungslehre nach Dr. Claude Diolosa, zertifizierte Waldpädagogin, Spezialausbildung zum Diplomierten Coach

4. – 11. Oktober

BODY-BALANCE-PILATES

Kraft aus der Körpermitte (Powerhouse) entwickeln und Flexibilität, Dehnfähigkeit und Koordination trainieren, den Energiefluss anregen und die Körperhaltung und Wahrnehmung insgesamt verbessern. Erleben Sie durch unterschiedliche Techniken eine ausgleichende, vielseitige Trainingswoche.

- Pilates, Faszientraining, bioenergetische Übungen, Bewegung mit Musik
- Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Immunsystems
- Atemtechnik, Yoga- & Qigong-Elemente

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag: € 200,-

Kursleitung: Gabi Lauerer, praxiserfahrene Physiotherapeutin, Pilatesrainerin, Akupressur und Meridiantherapie

4. – 11. Oktober

ACRYLWOCHE

Kreativität mit einem modernen Medium wecken! Unter fachgerechter Anleitung bieten Acrylfarben die besten Voraussetzungen für einen ersten oder auch neuen Einstieg in die Malerei. Gearbeitet wird mit unterschiedlichsten Materialien und Werkzeugen in Verbindung mit den Acrylfarben als Grundstoff.

- Einführung in die Arbeit mit Acrylfarben
- Grundlagen der Farbharmonie und Perspektive
- Experimentieren mit verschiedenen Materialien
- Abschlussvernissage

7 Nächte mit Halbpension € 630,-
zuzüglich Kursbeitrag: € 210,-

Kursleitung: Prof. Hannes Margreiter,
Künstler, www.margreiter.net

WEITERE KURSE

30. Sept. – 4. Oktober

Astromedizin & Geomantie

www.chiemseewellen.de

11. – 15. Oktober

Kräuterkochen für den Winter

Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems, damit fit durch den Winter kommen!

Details zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage: www.pichlschloss.at



Viel Begeisterung für die Zukunft dieses Fleckchens Erde

Es ist unser Herzensanliegen, Ihnen und uns einen möglichst gesunden Lebensraum zu schaffen. Uns geht es gut, wenn Mensch, Tier und Natur im Einklang neben- und miteinander „sein“ dürfen. Diese Notwendigkeit wird uns zunehmend bewusst und wir bemühen uns, dem Rechnung zu tragen. So gut es geht, soweit es unsere Möglichkeiten erlauben. Jedes Jahr, Stück für Stück wollen wir diesem Ziel näher kommen. In Ihrem Urlaub sollen die Vielfalt dieses Lebensraums und die Nähe zur Natur unmittelbar spürbar sein.

In dieser Saison bieten wir regelmäßig Führungen: „Der Märchenwald vom Pichlschloss“, „Pichlschloss und seine Tiere“,

„Pilze, Kräuter & Wiesen rund ums Pichlschloss“, „Streuobst-Vielfalt am Pichlschloss“. Auch unser Hofladen ist jetzt regelmäßig für Sie geöffnet. So können Sie sich und Ihren Lieben Gutes aus dem Pichlschloss mit nach Hause nehmen.

Rinder

Unsere Rinder genießen ein Leben im Freien. Sie haben nicht nur viel Platz, sondern auch viel Zeit zur Verfügung. Die Biodiversität der saftigen Weiden tut den Bio-Rinder gut. Sie grasen gemütlich, leben im Herdenverbund und haben Kontakt zum Menschen. So bleiben sie widerstandsfähiger, gesünder und das Fleisch bekommt seinen typisch würzigen Geschmack.

Schweine

Die Schweine wachsen im Freiland auf, suhlen nach Herzenslust und machen viel Bewegung. Sie freuen sich über natürliche Fütterung und wühlen in der Erde – Soja gibt es nicht. Auch hier sind der Freiraum, dass stressfreie Leben in kleiner Gruppe und der Menschenkontakt ausschlaggebend für köstliches Fleisch. Seit 2019 quieken neben Duroc-Schweinen noch Schwäbisch Hällische.

Hühner

Rassenvielfalt ist uns wichtig – auch im Hühnerstall. Neben Sulmtalern und Altsteirern gibt es auch Grünleger, die nicht nur Farbe

in die Hühnerschar sondern auch in die Eierbecher bringen. Die Farbe des Dotters und der intensive Geschmack werden Sie überzeugen. Die Eier servieren wir Ihnen in der Früh als weiches Ei, Eierspeise oder auch Ham & Egg – noch etwas Schnittlauch aus dem Garten dazu – frischer geht es nicht mehr. Neu sind die Bressehühner, die bei guter Fütterung für ihre ausgezeichnete Fleischqualität bekannt sind.

Fische

Viele kleine Forellen haben im Frühjahr unseren Teich bevölkert. Einige davon wurden geräuchert, gebraten oder zu Forellenspeise verarbeitet. Leider hat der Fischotter unseren kleinen Teich entdeckt und ab Ende August war der Teich so gut wie leergefressen – schade, aber auch das ist Natur. Im kommenden Jahr werden wir versuchen die Fische besser zu schützen.

Wasser

Klar, belebend und erfrischend. Wir sind glücklich und dankbar, Wasser, dieses wichtige Lebenselixier direkt aus der Erde zu erhalten. Unsere kontrollierte Trinkwasser-Quelle garantiert tagtäglich die Wasserversorgung aller Menschen und Tiere im Pichlschloss. Der Schlossbach plätschert fröhlich in den Fischteich. Auch auf unseren Feuchtwiesen, Sümpfen und Vogelweihern, ist Wasser Voraussetzung für einen wertvollen Lebensraum mit hoher Biodiversität.



Obst

Blühendes und erntereiches Kulturgut. Generationenübergreifend liegt sie da: unsere Streuobstwiese – einige alte und viele junge Bäume. Die alten Bäume sind schon knorrig und Lebensraum für Vögel und Insekten. Die Jungen haben wir letztes Jahr gesetzt: Äpfeln, Birnen, Zwetschken, Kirschen, Quitten. Stolz haben wir unsere erste kleine Ernte eingeholt und fleißig Säfte und Marmeladen erzeugt. Von Jahr zu Jahr wird die Ernte reicher werden.

Beerengarten

Liebevoll im Frühjahr gesetzt und fürsorglich gegossen, das hat die erste Beerenernte in unserem „Naschgarten“ garantiert. Himbeeren, Ribiseln, Johannisbeeren, Aroniabeeren, Jostabeeren ... machen die Dekoration am Dessertteller bunter und sorgen für Marmeladevielfalt. Holler wächst wild in allen Himmelsrichtungen – bei der Ernte muss man nur schneller als die Vögel sein.

Kräutergarten

Die gesunden Grünen aus dem Küchengarten, knackfrischer Salat und herrlich duftende Kräuter wachsen bei uns im Küchengarten. Wie angenehm, einfach frisches Grünzeug aus den Hochbeeten zu holen. Auch unsere Wiesen bieten so manch' köstliches Wildkraut, das Speis' und Trank' würzt und veredelt.



Honig

Fleißig summen die Bienen und finden ausreichende Nahrungsquellen im Wald, auf den Wiesen rund um's Pichlschloss und am nahen Bächlein. Die Bienenstöcke stehen am Rand der Streuobstwiese und sind wichtig für eine reiche Obsternte. Am Frühstücksbuffet steht der prämierte Bio-Honig für Sie bereit. Wir hoffen auf ein warmes Frühjahr, damit der Honig fließt.

Genussvoll genießen

Miteinander tafeln, schlemmen und sich wohl fühlen. Genuss und Gemütlichkeit werden bei uns im Pichlschloss großgeschrieben. Denn was gibt es Schöneres, als sich Zeit für ein gutes Essen zu nehmen, es bewusst zu genießen und den Moment mit Freunden zu teilen?

Slow Food

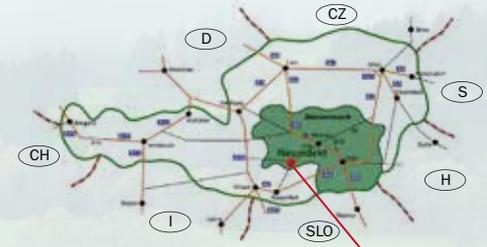
ist uns wichtig. Weniger ist oft mehr. Bei der Zubereitung der Speisen verwenden wir so weit als möglich unsere eigenen Lebensmittel und solche von nahen Bauern. So sind Natürlichkeit und Gaumenfreuden im Einklang. Und mit diesem Wissen, woher diese – im wahrsten Sinne des Wortes – „Naturalien“ kommen und wie sie entstehen, steht einem bewussten Genuss nichts im Weg.



Manufaktur

Im Steinkeller ruht der Käse, im Dry-ager reifen Steaks, in der Selchkammer hängen Würste und Speck und es wird fleißig produziert: Leberknödel, Leberpastete, Forellenpesto, Grammelschmalz, ... und wir rechen für Sie – damit Sie jederzeit auch zu Hause flott was Gutes auf den Tisch zaubern können. Veggiesugo, Chilli con carne, Spezziatino, Rindsgulasch, Rinds-Gemüse-Geschnetzeltes, Hirschragout mit Preiselbeeren und Orangen, Curry vom Bressehuhn, Kichererbsen-Linseneintopf, Pikanter Bohnentopf, würziger Getreideeintopf mit saisonalem Gemüse. Diese Köstlichkeiten gibt es im Pichlschloss und sie werden mehrmals im Jahr zu Ihnen geliefert – persönlich oder mit der Eilpost. Informationen und Bestellungen bitte unter heindl@pichlschloss.at





Steiermark
Landsitz Pichlschloss
Seehöhe 876 m

URLAUB IM GRÜNEN
PICHSCHLOSS

HOTEL

Hotel Pichlschloss, Heindl OG
Stadlob 125, A 8820 Neumarkt in der
Steiermark/Mariahof
Tel: +43(0)3584/2426
info@pichlschloss.at
www.pichlschloss.at, @+ f pichlschloss

Mitglied bei Naturpark-AUSZEIT
Naturpark-Partnerbetrieb



Bildernachweis: Fotos ©TomLamm und ©Theresa Bentz