



URLAUB IM GRÜNEN  
  
**PICHSCHLOSS**

HOTEL

Zimmerpreise  
Packages  
Kursprogramm  
2021



## 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. Die Landwirtschaft und Pichlschloss-Manufaktur bringen uns diesem Ziel näher. Ein gesundes, rücksichtsvolles Miteinander zwischen Mensch, Tier und der Kraft dieses Platzes sind uns besonders wichtig.



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 jetzt gibt es auch schon Fleisch vom Duroc-Schwein! Es tut gut zu wissen, wo und wie unser Essen entstanden ist!

**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 nutzen können.



## Zimmerpreise 2021

Das Hotel Pichlschloss hat von 22. April bis Anfang November 2021 geöffnet.

Kategorie	Frühstückspension	Halbpension
<b>Standardzimmer</b> Richtung Osten, Süden und Westen, mit vintage-Badekabinen der 1. Generation	€ 68,-	€ 93,-
<b>Classic-Zimmer</b> neu adaptierte Zimmer, teilweise mit Balkon	€ 80,-	€ 105,-
<b>Naturpark- &amp; Schlosszimmer</b> <b>Naturparkzimmer:</b> besonders geräumig, teilweise Balkon, mit Miniküche <b>Schlosszimmer:</b> besonderes Flair, mit herrlicher Aussicht ins Tal	€ 90,-	€ 115,-

**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: € 16,-. **Kein Einbettzimmerzuschlag** im Standardzimmer; Zuschlag: alleine im Classic-Zimmer € 20,-/Nacht und im Naturpark- & Schlosszimmer € 25,-/Nacht. **Hunde** sind willkommen: € 12,-/Nacht ohne Futter, inkl. Wasserschüssel, Hundeplatz, Sackerln. Unsere **Stammgäste** und Gäste, die länger als 14 Tage bleiben, erhalten Sonderkonditionen.

## Appartements im Schloss

<b>Schmadl</b>	ca. 80 m <sup>2</sup> für 2–4 Personen Sommer € 175,- auch im Winter ab 6 Tagen buchbar 185,-/Nacht
<b>Grüner Salon</b>	ca. 120 m <sup>2</sup> für 2–4 Personen Sommer € 190,-

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, inklusive Abgaben, Energie und wöchentlicher Reinigung berechnet.

Haben Sie einmal keine Lust zu kochen? Im Landhaus servieren wir: Frühstück € 15,- / kleinen Mittagstisch € 16,- / Abendessen € 30,-

## Für Ihr Wohlbefinden

### Massagen & Physikalische Maßnahmen

Neigt sich ein erfüllter Tag seinem Ende zu, dann tut es wunderbar gut, wenn unsere Masseurin oder Physiotherapeutin mit fachkundigen Händen die müden Muskeln und Verspannungen 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 € 35,-
Ganzkörpermassage	50 min € 60,-
Fußreflexzonenmassage	30 min € 38,-
Shiatsu	55 min € 60,-

### Physikalische Behandlungen:

Ganzheitliche Physiotherapie	45 min € 47,-
Schulter-Arm-Syndrom	45 min € 52,-
Lymphdrainage	60 min € 52,-
Gelenksblockaden lösen	45 min € 52,-
Migränemassage	45 Min € 47,-
Wirbelsäulenturnen als Einzeltherapie	50 min € 52,-

### Wellness-Behandlungen:

Dorn Breuss-Behandlung	50 min € 58,-
Honig-Massage	50 min € 58,-
Schröpfkopf-Massage	50 min € 58,-
„Akari“ Farbölmassage	50 min € 69,-
Lomi-Lomi-Nui	55 min € 73,-
Rosenölmassage	55 min € 63,-
Klangschalenmassage	30 min € 27,-
Klangschalenmassage	60 min € 47,-

### Schönheits- & Gesundheitsstübchen

Lassen Sie sich kompetent verwöhnen und verschöner!  
Peelings, Gesichtsanwendungen und Packungen werden im Haus angeboten.

Gesichtsbehandlung	50 min € 67,-
Manuelle Lymphdrainage: Gesicht & Dekolletee	25 min € 32,-
Körperpackung inkl. Massage	50 min € 61,-
Ganzkörperpeeling für eine feine Haut: mit Honig & Olivenöl	50 min € 61,-



## Packages

1. Mai – 26. Oktober 2021

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** (neu adaptierte Zimmer) beträgt € 12,-, für ein Schloss-/Naturparkzimmer € 22,- pro Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standardzimmer, alleine im Classic-Doppelzimmer plus € 20,-/Nacht.

Bei **Halbpension** wählen Sie zwischen traditionellem österreichischen Menü und unserem beliebten vegetarischen „Bewusst ernährt“-Menü. Zu **Mittag** servieren wir um € 16,- 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](http://www.pichlschloss.at)



1. Mai – 26. Oktober

### SNUPPERTAGE

Für alle, die das Pichlschloss gerne kennen lernen wollen!

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

2 Nächte mit Halbpension € 180,-

1. Mai – 26. Oktober

### MIT OFFENEN AUGEN DURCH DIE NATUR

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

- Begrüßungsdrink
- Täglich ein frisch gepresster Obst-Gemüsesaft
- 1 x lockernde Teilmassage
- 2 x geführte Naturparkwanderung
- Besuch im Naturpark-Museum
- Naturpark-Wanderkarte und viele gute Wandertipps
- Sauna, Kräuter-Dampfbad, Infrarotkabine
- 1 x kleine Urlaubserinnerung

7 Nächte mit Halbpension € 695,-

1. Mai – 26. Oktober

### FRISCHLUFT TANKEN

Angenehme Temperaturen, sternklare Nächte, Weitblick ins saftige Grün, Waldluft, erfrischende Naturteiche ...!

- Begrüßungsdrink
- 2 x geführte Naturparkwanderung
- 1 x mit dem Picknickkorb auf die Alm
- 1 x Salzinhalation zur Lungenpflege
- 1 x lockernde Teilmassage
- Sauna, Kräuter-Dampfbad und 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 € 680,-  
14 Nächte mit Halbpension € 1.300,-  
21 Nächte mit Halbpension € 1.860,-



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

Unser Bemühen im Pichlschloss ist es, Ihnen und uns ein schönes Fleckerl Erde so zu gestalten, dass es wohltuend und kräftigend wirkt. Vorsichtig und rücksichtsvoll wollen wir die Interessen aller vereinen und dem Trubel der Welt ein Schnippchen schlagen. Das ist unser Ziel an dem wir mit Freude arbeiten.

Die romantischen „**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 im Süden an Kärnten grenzt. Kraftvolle Quellen, wohltuende Fernblicke, idyllische Naturteiche, Burgen und das Benediktinerstift St. Lambrecht 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** oder durch den Pichlschlosswald ein. Sie hören über die Region, die Pichlschloss-Manufaktur, den Lebensraum Wald und die Geschichte des Hauses.

Zweimal Mal pro Woche laden Naturpark-rangerInnen Interessierte zu **geführten Wanderungen** auf unsere schönen Aus-sichtsberge 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 oder den link zur digi-tale Wanderkarte bekommen Sie an der Rezeption.

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 Natur-parks – zeigt uns, wo die Natur Lehrmeister für unser tägliches Leben ist.

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

Entdecken Sie die Schönheiten und Kraftplätze des Naturparks bei gemütlichen Tal- und ausgedehnten Almwanderungen.

- 2 x geführte Naturparkwanderung
- 1 x Einkehr beim Biobauern
- 1 x Fahrt auf den Zirbitzkogel oder die Grebenzen
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- 1 x kleines „Dankeschön“ zum Abschied

7 Nächte mit Halbpension € 680,-  
7 Nächte mit Frühstückspension € 500,-  
jeweils inklusive Wochenprogramm

### 4. – 11. Juli **NATURPARK-WANDERWOCHE**

Erwandern Sie den Naturpark in fröhlicher Runde – gehen tut einfach gut.

- 3 x ausgewählte Wanderung, Gehzeit zwischen 4–5 Stunden
- 1 x Wanderung – Geschichte & Kultur
- 1 x Wanderung mit Picknick
- 3 x Wanderjause
- Ein freier Tag zum Schwimmen, Faulenzen oder für Erkundungen
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- Verleihung der Naturpark-Wandernadel

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

### 19. – 26. September **GIPFELSTURM AUF UNSERE BERGPERSÖNLICHKEITEN**

Zirbitzkogel, Grebenzen, Frauentalpe, Greim, Sölkpass ... Die Gipfel, Naturerlebnisse, tolle Ausblicke & beliebte Almhütten sind unser Ziel.

- 5 x Wanderung, Gehzeit zwischen 4–7 Stunden
- 5 x kleine Wanderjause
- Ein wanderfreier Tag
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- Transfer je nach Anzahl der Teilnehmer

7 Nächte mit Halbpension € 800,-  
inklusive Wanderbegleitung



Schreiben und Meditation mit Shannon Sullivan

## Kursprogramm

22. April – 26. Oktober 2021

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** (neu adaptierte Zimmer) beträgt € 12,-, für ein Schloss-/Naturparkzimmer € 22,- pro Nacht. Kein Einbettzimmerzuschlag im Standardzimmer, alleine im Classic-Doppelzimmer plus € 20,-/Nacht.

Bei **Halbpension** wählen Sie zwischen traditionellem österreichischen Menü und unserem beliebten vegetarischen „Bewusst ernährt“-Menü. Zu **Mittag** servieren wir um € 16,- einen kleinen Mittagstisch vom Buffet.

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



## WIRBELSÄULENTURNEN NACH PROF. TILSCHER

25. April – 2. Mai & 29. August – 5. Sept.

Rückenschmerzen und Verspannungen – Bewegungstherapie schafft Erleichterung.

- 5 x 1,5 Stunden aktive Bewegungs- und Haltungslehre mit gezielter Wirbelsäulengymnastik & Übungen für den Hals- und Schulterbereich
- Entspannungsübungen nach Jacobson
- 1 x geführte Meditation
- 2 x individuelle Rückenmassage
- 1 x geführte Naturparkwanderung

7 Nächte mit Halbpension € 820,-  
inklusive Kursbeitrag

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

## BRIDGE INTENSIV

9. – 13. Mai & 16. – 20. Mai  
(inkl. Wirbelsäulenturnen)  
25. – 29. Mai & 18. – 22. Oktober

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 € 495,-  
inklusive Bridgebeitrag

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

## BRIDGE AUFBAUKURS

29. Mai – 2. Juni

## MEDITATION FÜR PROFIS ACHTSAMKEITS- & SCHWEIGERETREAT

13. – 16. Mai

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 € 285,-  
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.

## FIT IM KOPF, BEWEGLICH IM KÖRPER

16. – 21. Mai

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 € 575,-  
inklusive Kursbeitrag

**Kursleitung:** Dr. Hella Danner,  
LIMATrainerin, Pädagogin

## YOGA IM GRÜNEN

21. – 24. Mai & 7. – 10. Oktober

Gönnen Sie sich Gesundheits- und Wohlfühl-  
tage, 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 € 290,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 185,-

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

## FOTOWORKSHOP MALEN MIT DER KAMERA

24. – 30. Mai

Im Mittelpunkt dieser Woche steht die  
Fotopraxis, die kreative Fotografie und dies-  
mal vor allem das Malen mit der Kamera.  
Vergiss (fast) alles, was du bisher gelernt  
hast und lasse dich auf eine neue kreative  
Art der Fotografie ein. Durch gezieltes  
Bewegen der Kamera schaffst du damit foto-  
grafische „Aquarelle“.

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

6 Nächte mit Halbpension € 570,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 470,-

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



## WOHLBEFINDEN DURCH BEWEGUNG

13. – 20. Juni

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 € 660,-  
inklusive Kursbeitrag und Betreuung  
**Kursleitung:** Brigitte Lederer: Gesundheits-  
trainerin, Smovey & Nordic-Walking  
Instructorin; Sabine Neugebauer: dipl.  
Wellnesstrainerin, Hula-Tanz; Inge Pertot

## BRIDGE SCHNUPPERKURS

14. – 19. Juni

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
- Inklusive Unterlagen

5 Nächte mit Halbpension € 490,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 250,-  
**Kursleitung:** Michael Knoll, geprüfter  
ÖBV Lehrer

## KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

20. – 27. Juni

Das heurige Thema: „**Vom Suchen und Finden**“. Schreiben gibt unseren Gedanken und Wünschen eine Stimme.

- Gemeinsames Schreiben von Montag bis Samstag von 10–13 Uhr
- Leseabende
- Wir gehen auf Suche und fördern unsere Kreativität
- Zeit für Spaziergänge, Muße im Park und die Wellnessangebote des Hauses
- Am Nachmittag: gemeinsame Ausflüge, zum Thema passend
- Gemeinsame Abschlusslesung

7 Nächte mit Halbpension € 630,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 220,-  
**Kursleitung:** Marlen-Christine Kühnel,  
Schriftstellerin, Managerin, Moderatorin,  
Coach, Organisatorin von Literatursalons

## DO IT YOURSELF

27. Juni – 2. Juli

Woche für Selbstversorger – damit sie endlich wissen wie´s geht! Wir werden an einem Tag Kräuter sammeln und ein 4-gängiges Menü daraus kochen, Brot backen, Gemüse und Schwammerln einlegen, frische Bratwürste zaubern, Kärntner Nudeln herstellen, einen Nachmittag mit dem Bioimker auf Entdeckung gehen, einkochen ... es werden intensive, spannende Tage!

- Rezeptbesprechung
- Haltbar machen - wie funktioniert das?
- Abläufe in der Natur kennen lernen
- Bewährtes Wieder entdecken

5 Nächte mit Halbpension € 465,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 250,- inkl. Rezepte  
und Kostproben zum Mitnehmen.  
**Kursleitung:** Magrit Krenn, Kräuterexpertin,  
Bäuerinnen des Naturparks

## GESUND & VITAL IN DEN SOMMER

27. Juni – 2. Juli

Freuen Sie sich auf Tage, die den Geist erfrischen, den Körper stärken und die Seele aufblühen lassen.

- 5 Elemente, die Sie stärken werden!
- Traditionelle chinesische Gesundheitslehren
- Körperübungen und Meridianübungen
- Meditation und Fantasiereisen
- Heilsame Präsenz in der Natur
- Shiatsu und Energiebehandlungen

5 Nächte mit Halbpension € 490,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 450,-  
Kursbeginn: Montag 9 Uhr  
**Kursleitung:** Karin Kornprath:  
Dipl. Shiatsupraktikerin, Körpertherapeutin;  
Anja Lamprecht MSc: Dipl. Shiatsu-  
praktikerin, Körpertherapeutin

## FRAUENRETREAT – FRAUENYOGA

4. – 11. Juli

Nützen Sie diese natürliche Methode zur Harmonisierung Ihres Hormon-Haushalts.

- Techniken mentaler Energielenkung
- Dynamische Körper- und Atemübungen
- Täglich 2 Yoga-Einheiten – aus dem reichen Schatz des Yoga: Hatha-, Yin-, Luna-, Lach-Yoga und Yoga-Nidra
- Regelmäßiger Praxis führt zu spürbarer Verbesserung.
- Für Frauen ab 38 - in jeder Lebensphase
- Geführte Wanderung
- Geeignet für Einsteigerinnen und Geübte

7 Nächte mit Halbpension € 660,-  
zuzüglich Kursbeitrag inkl. Skriptum € 235,-  
**Kursleitung:** Mag.a Helga Holczik,  
Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach,  
Yogalehrerin



## SCHREIBEN UND MEDITATION für Einsteiger

11. – 18. Juli

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 € 660,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 350,-

**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:** 8. – 15. August (gleicher Preis)

## BODY-BALANCE-PILATES

11. – 18. Juli & 3. – 10. Oktober

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 € 660,-  
zuzüglich Kursbeitrag: € 220,-

**Kursleitung:** Gabi Lauerer, praxiserfahrene Physiotherapeutin, Pilatetrainerin, Akupressur und Meridiantherapie

## COMPUTER – HANDY – TABLET Was Sie schon immer wissen wollten und auch wissen sollten!

18. – 25. Juli

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.

- Internet, e-Mails, WhatsApp, Apps installieren, Fotos, speichern & abrufen
- Onlineshopping: wo bestelle ich was, wie wird sicher bezahlt
- Kultur und Filme im Internet

7 Nächte mit Halbpension € 650,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 220,-

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

## FUSSFERIEN

19. – 23. Juli

Wir widmen uns intensiv dem Wunderwerk Fuß – sie tragen uns durchs Leben! Fußprobleme? Haltungsprobleme?

- 4–6 Stunden Körperanregungen pro Tag stärken und werden ihre Wirkung zeigen
- Bewegungsabläufe wahrnehmen und weiterentwickeln
- Spreiz-, Knick-, Senk-, Platt- und Hohlfüßen wird aktiv entgegengewirkt
- Auf individuelle Bedürfnisse wird eingegangen

4 Nächte mit Halbpension € 380,-  
zuzüglich Kursbeitrag: € 600,-

**Kursleitung:** Monika Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik®-advanced, Träger®-Praktikerin, Physiotherapeutin mit 33 Jahren Berufserfahrung

## TANZ- UND GEDÄCHTNIS- TRAININGSWOCHE

25. Juli – 1. August

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 Nachmittag mit Geomantie-Führung

7 Nächte mit Halbpension € 720,-  
inklusive Kursbeitrag

**Kursleitung:** Angela Kornfeil, Instructorin für Gedächtnistraining, Tanzleiterin

## HEILSAME KRAFT DES ATEMES

1. – 7. August

Eintauchen in die Welt des Atems.

- Atemfördernde Bewegungs- und Stimmübungen
- Stärkung und Training der Atemmuskulatur und des Zwerchfells
- Vitalisierungs- u. Entspannungsübungen
- Atemblockaden lösen
- Entdecken der verschiedenen Atemrhythmen
- Atem aus der Sicht der TCM
- Kräutersammeln und Hausmittel zur Lungenstärkung

6 Nächte mit Halbpension € 570,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 280,-

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



## STIMMENTFALTUNG – KLANGERLEBNIS

Stimme – Resonanz – Klang

1. – 8. August

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
- Was macht eine selbstbewusste, volle Stimme aus? Umsetzen der Theorie in die Praxis – gemeinsames Singen von Kanons, Volksliedern und Improvisation
- Körperliche und seelische Entfaltungsmöglichkeiten durch Stimme u. Klang erleben

7 Nächte mit Halbpension € 660,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 250,-

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

## ACRYLWOCHE

8. – 15. August & 10. – 17. Oktober

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 € 660,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 210,-

**Kursleitung:** Prof. Hannes Margreiter,  
Künstler, [www.margreiter.net](http://www.margreiter.net)  
**Herbsttermin:** 10. – 17. Oktober

## TANZ – BEWEGUNGSFREUDE – ENTSPANNUNG

16. – 22. August

„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.

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

6 Nächte mit Halbpension € 570,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 200,-

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

## SINGEN & WANDERN

18. – 22. August

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 € 380,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 140,-

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

## DIE HEILSAME KRAFT DER ACHTSAMKEIT

22. - 28. August

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 € 560,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 320,-

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

## DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES

31. August – 5. September

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
- Arbeiten mit kreativen Materialien
- Der Pichlschloss-Wald dient heilsam als Kraftressource

5 Nächte mit Halbpension € 480,-  
zuzüglich Kursbeitrag € 590,-

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



## AKTIVE FITNESS-, TANZ- UND ERHOLUNGSWOCHE

5. – 12. September & 19. – 26. September

Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Einzelnen 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 € 750,-  
inklusive Programm und Tanzleitung  
**Kursleitung:** Margot Hörmandinger,  
Wellnesstrainerin, Tanzleiterin

## AUSZEIT FÜR LEBENSÜBERGÄNGE

10. – 13. Juni

Natur ist Inspirationsquelle für Veränderungen. Große Wechsel stellen bewusste und unbewusste Herausforderungen im Leben dar. 3 Nächte mit Halbpension € 580,- inklusive Seminarbeitrag



## AUSZEIT & WALDBADEN

23. – 26. September

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 Halbpension € 450,- inklusive Kursbeitrag

Weitere Kurse im Kursprogramm auf [www.pichlschloss.at/kurse](http://www.pichlschloss.at/kurse)

## LIMA

6. – 13. Juni

Lebensqualität im Alter, mit Helga Sedlecky

## HOCHSENSIBEL – WAS NUN?

29. Juli - 1. August

Umgang und Stressmanagement bei Hochsensibilität, mit Ilia Ambros

## Filzen

1. – 3. Oktober

Taschen, Patschen ... für sich oder als Geschenk filzen, mit Bettina Trojer





## 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 an: „Der Märchenwald vom Pichlschloss“, „Pichlschloss und seine Tiere“, „Pilze, Kräuter & Wiesen rund ums Pichl-

schloss“, „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. Ein Angus-Stier sorgt für natürliche Fortpflanzung. 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

Jedes Frühjahr bevölkern Forellen-Setzlinge den Teich und wachsen heran. Einige davon wurden geräuchert, gebraten oder zu Forellenpesto verarbeitet. Dem Fischotter haben wir ein Schnippchen geschlagen – er muss wo anders nach Futter suchen.

### 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. Unsere Streuobstwiese besteht aus einigen alten und vielen jungen Bäumen. Die alten Bäume sind schon knorrig und Lebensraum für Vögel und Insekten. Die Jungen gedeihen prächtig: Äpfeln, Birnen, Zwetschken, Kirschen, Quitten. Stolz haben wir unsere erste kleine Ernte eingeholt und fleißig Säfte, Quittenkäse und Marmeladen erzeugt. Glücklicherweise sind wir über die erste Maroniernte – auf 870 m Seehöhe! Von Jahr zu Jahr wird die Ernte reicher und essbarer.

## Beerengarten

Liebevoll gepflegt und fürsorglich gegossen, das hat die heurige Beerenernte in unserem „Naschgarten“ gut ausfallen lassen. Himbeeren, Ribiseln, Johannisbeeren, Aroniabeeren, Jostabeeren ... machen die Dekoration am Dessertteller bunter, sorgen für Marmeladevielfalt und den ersten „home made“-Likör. Holler wächst wild in allen Himmelrichtungen – bei der Ernte muss man aber 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 suchen 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. Leider war 2020 kein gutes Jahr für die Bienen – auch nicht für die Honigernte. Hoffen wir, dass 2021 der Honig wieder fließt.

## Genussvoll genießen

Miteinander tafeln, schlemmen und sich wohl fühlen. Genuss und Gemütlichkeit werden bei uns im Pichlschloss groß geschrieben. 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

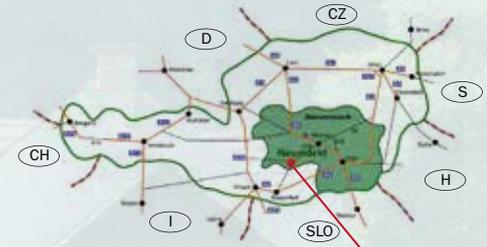
ist uns wichtig. Weniger ist oft mehr. Bei der Zubereitung der Speisen verwenden wir so weit als möglich unsere eigenen Lebensmittel und solche von nahen Bauern. So sind Natürlichkeit und Gaumenfreuden im Einklang. Und mit diesem Wissen, woher diese – im wahren Sinne des Wortes – „Naturalien“ kommen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



## Manufaktur

Im Steinkeller reift der Käse, im Dry-Ager reifen Steaks, in der Selchkammer hängen Würste und Speck, und es wird fleißig produziert: Leberknödel, Leberpastete, Gemüserillette, Marmeladen, „Delikatessen im Glas“ – damit Sie jederzeit auch zu Hause schnell Gutes auf den Tisch zaubern können: Buntes Gemüsesugo, Chilli con carne, Rindsgulasch, Wildschwein-Geschnetzeltes, Hirschragout mit Preiselbeeren und Orangen, Curry vom Bressehuhn, vegetarischer Getreideeintopf mit Maroni und Feigen ... Diese Köstlichkeiten gibt es im Pichlschloss und sie werden gerne mehrmals im Jahr zu Ihnen geliefert – persönlich oder mit der Eilpost. Informationen und Bestellungen bitte unter [www.pichlschloss.at/landwirtschaft](http://www.pichlschloss.at/landwirtschaft) oder [heindl@pichlschloss.at](mailto: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