

“Die Berge schweigen über einer lauten Welt”

## Entspannungs- und Fitnesswoche So 18.10.2020 bis So. 25.10.2020

Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an physische und psychische Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem Körper lasten.

Wir möchten Sie einladen zu einer Woche mit gemeinsamen Yogaeinheiten und Wanderungen zu den schönsten Gipfeln und Ecken im Matschertal und des Oberen Vinschgau, mit Einblicken in Kultur, Geschichte und Lebensgewohnheiten. Außerdem werden Sie mit mentalen Techniken vertraut gemacht, wie Visualisierungen, Fokussierungen, Selbst- und Fremdwahrnehmungen, Zielarbeit, Methapern, Traumreisen und mehr.

Anreise ist am Sonntag, 18.10.2020,

Abreise am Sonntag, 25.10.2020.

Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 18.30 Uhr im Restaurant statt.

<b>7 Übernachtungen pP im DZ</b>	<b>780,00 Euro</b>
<b>Zuschlag pro Tag pP im EZ</b>	<b>20,00 Euro</b>
<b>+ Zuschlag im Panorama pro Tag pP</b>	<b>15,00 Euro</b>

### Die Glieshof Genusswoche beinhaltet:

- ✓ Halbpension
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ Zugang zum Wellnessbereich
- ✓ Themenabend mit musikalischer Unterhaltung
- ✓ Themenwanderungen, Bunker und Grenzgebiete, mystische Orte im Vinschgau etc. (Tiziana)
- ✓ Täglich 1 Yoga-Einheit (Gabriele)
- ✓ Täglich Entspannungstraining und Meditation (Tiziana/Gabriele)
- ✓ Abendlicher Spaziergang unter dem Sternenhimmel (Tiziana)
- ✓ Abschiedsgeschenk

In dieser Woche begleitet Sie:

### **Gabriele Sicorello**

Hatha und Power (Vinyasa) Yoga-Lehrerin BDY seit 1992. Zertifiziert als Yogalehrerin bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention und seit 2008 Seminardozentin für Stressbewältigung als Bildungsurlaub im In- und Ausland für die Bildungsakademie, sowie Meditations- und Achtsamkeitslehrerin mit systemischer Beraterausbildung. [www.yogaplatz.com](http://www.yogaplatz.com)

Mein Motto ist: „*Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung*“



## Tiziana Scisci

Wanderleiterin und zertifizierte Mentaltrainerin, ausgebildet bei der Akademie Gesundes Leben in Oberursel Taunus. Diplomierte Sport- und Mentaltrainerin: bei der Mentalakademie Europa, derzeit auch Lehrtrainerin an der Akademie.

Mein Motto ist: „Nicht am Ziel wird der Mensch groß, sondern auf dem Weg dorthin ...“

## Hotel Glieshof

Hannelore und Manfred Heinisch

Matsch 69

39024 Mals

Vinschgau- Südtirol - Italien

Tel. +39 0473 842622

hotel@glieshof.it

Das familiengeführte Almhotel Glieshof bei Mals im Vinschgau liegt am Talschluss des Matscher Tals auf knapp 1.800 Höhenmetern, fern vom Alltagstrubel und weit weg von aller Hektik. Alle Komfortzimmer und Panoramazimmer sind mit Balkon und herrlichem Bergblick, Badezimmer mit Dusche/WC/Bidet und Föhn, Bademantel, Sofa, Flatscreen TV mit Satellitenempfang, Safe, Telefon, W-Lan, Nichtraucher-Zimmer ausgestattet.



## Inklusivleistungen im Almhotel Glieshof:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Viergängiges Wahl-Abendmenü mit Salat- und kaltem Vorspeisenbuffet
- Belegtes Brötchen und Tee oder Wasser für die Wanderung
- Benutzung unserer Saunalandschaft mit finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Bio-Kräutersauna, Kneippbecken und Ruheraum
- Kostenloses W-LAN im gesamten Haus
- VinschgauCard zur kostenlosen Benutzung aller öffentlicher Verkehrsmittel in Südtirol und für weitere Ermäßigungen von Mai bis Oktober
- Benutzung des Yoga-Raumes

## Ausrüstungsliste:

wird bei Anmeldung nachgereicht!

Der Glieshof verfügt über eigene Yogamatten!

## Anreise:

### Von Innsbruck:

A12 Richtung Arlberg bis Zams, Tunnel Richtung St.Moritz/ Reschen weiter auf der B180 nach Nauders. Über der Grenze der SS40 folgen bis nach Tartsch, abzweigen ins Matschertal auf der SP105.

### Von Vorarlberg:

durch den Arlberg bis nach Landeck, von dort weiter wie „von Innsbruck“.

### Von Osttirol:

E66 via Bruneck nach Brixen, auf die A22 bis Bozen, abfahren auf die SS38 bis Meran, weiter Richtung Reschen bis nach Tartsch, weiter ins Matschertal auf der SP105 .

### Mit der Bahn:

Zielbahnhof: Mals - von dort weiter mit dem Bus. Weitere Infos unter [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

## Weitere Informationen:

<http://www.glieshof.it/de/>