Österreichische Post AG
SP 03Z035252 N
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
A-6143 Matrei am Brenner

BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
DIÖZESE INNSBRUCK

Bruno Moriggl

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

MAI – AUGUST 2023

INHALT

■ BERICHTE, HINWEISE, WISSENSWERTES 04

■ GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN 06

■ ZU GAST IN ST. MICHAEL 28
Kursanmeldung & Zimmerreservierung & Preise 28
Bildung und Erholung schenken 28
Stornoregelung 30
Datenschutz 30
Ihre Gästekarte – Ihr Vorteil im öffentlichen Verkehr 31
MÜHXI – bequem nach St. Michael kommen 31
Anreise 33

Philipp Klutz

Am Kraftsee tagen, aufatmen, feiern ...

Das Bildungshaus St. Michael liegt am Kraftsee, einem besonderen Ort in wunderschöner Bergwelt, eingebettet in Wald und Stille.
Das Haus ist in Holzbauweise errichtet worden und verfügt über Passivhausstandard. Es bietet ideale Voraussetzungen für Ihre Tagungen, Kongresse, Kurse und privaten Festlichkeiten.

Eli Zweiraum

Die **12 Konferenz- und Seminarräume** (33-186 m²) sind technisch modern ausgestattet, und lichtdurchflutet. Sie bieten einen wunderbaren Blick auf Berge und Wald.

In der hauseigenen Küche werden schmackhafte Speisen zubereitet, ausgerichtet auf Nachhaltigkeit, regionale und saisonale Lebensmittel. Das Café eignet sich für eine sinnliche Unterbrechung zwischendurch.

Vanessa Rachlé

Vanessa Rachlé

Vanessa Rachlé

Eli Zweiraum

Philipp Klutz

Alle Informationen finden Sie unter www.dibk.at/st.michael

Philipp Klutz

Die **58 Gästezimmer (Ein- und Zweibettzimmer mit Balkon)** bieten modernen Komfort und sind barrierefrei zugänglich.
In den Pausen laden der Kraftsee und Spazierwege im Wald zu einer erholsamen Runde ein.

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption
M: st.michael@dibk.at
T: +43 (0)5273 6236

Der Aufenthalt in unserem Haus ist nicht an eine Seminarteilnahme gebunden. Gerne bieten wir auch Pilger:innen eine Unterkunft. **Außerdem eignet sich unser Haus für ein paar Tage Urlaub oder eine persönliche Auszeit.**

Wir heißen Sie willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch!
Team St. Michael

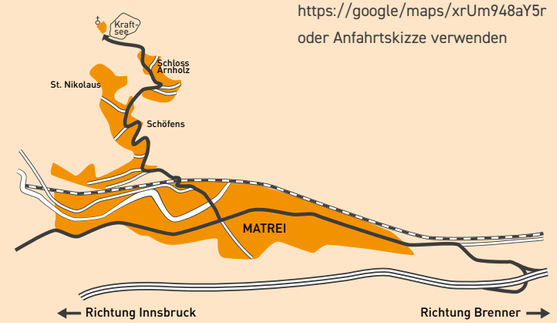
So erreichen Sie uns!

Mit dem Auto:
Brennerautobahn A 13: Ausfahrt Matrei, im Ortszentrum an der einzigen Ampel (nach dem Rathaus/vor Gasthof Uhr) nach rechts abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.
Ein Tipp: Weniger Maut zahlen Sie, wenn Sie von Innsbruck kommend schon die Ausfahrt „Stubaital" benutzen, es sind auf der Bundesstraße dann noch 5 km bis nach Matrei.
Brennerbundesstraße von Innsbruck kommend: an der einzigen Ampel in Matrei (vor dem Rathaus/ nach Gasthof Uhr) links abzweigen und immer den Berg hinauf den Wegweisern folgen.

Mit der Bahn:
Innsbruck Hauptbahnhof - Matrei Bahnhof:
ca. 20 min. Fahrzeit – ca. 30 min. Takt
Fußweg Bahnhof Matrei - Bildungshaus:
ca. 30 min. bergauf

Mit dem Taxi
Taxi Mair (05273/6225 oder 0664/2262265)
Taxiunternehmen bitte einen Tag vorher kontaktieren.
Matrei Bahnhof: ca. 5 min.
Innsbruck Hauptbahnhof: ca. 30 min. Fahrzeit
Innsbruck Flughafen: ca. 30 min. Fahrzeit

LINK:
https://google/maps/xrUm948aY5r
oder Anfahrtskizze verwenden



IMPRESSUM
Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
Herausgeber: Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12,
6143 Matrei am Brenner, www.dibk.at/st.michael
Verlags-und Herstellungsort: Europrint OHG
Papier: Offset Natur weiß
Für den Inhalt verantwortlich: Magdalena Modler-El Abdaoui
Redaktionsteam: Annemarie Hochrainer und Michaela Schwarz
Fotonachweis: siehe Fotocredits am Bild. Alle anderen Bilder: Pixabay
Layout: Titus Oberhammer, www.deroberhammer.com
Änderungen, Irrtum, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Klimaneutral Druckprodukt

FORUM Katholischer Erwachsenenbildung

LAND TIROL

ÖCERT

Anmeldung und Information:
Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrei am Brenner
Tel: +43 5273 6236
Mail: st.michael@dibk.at
www.dibk.at/st.michael

IBAN: AT45 3627 3000 0002 0685
BIC: RZTI AT22273

Liebe Gäste von St. Michael!

Gesundheit und Wohlbefinden bekommen einen immer größeren Wert: auf sich schauen, sich etwas Gutes tun, eine Auszeit nehmen. Aber auch um wieder zu überlegen und zu spüren was wirklich wichtig ist - im eigenen Leben, in den Beziehungen zu Menschen, der Natur, zu einer spirituellen Kraft.
Wir freuen uns sehr, Ihnen im Bildungshaus St. Michael ab Mai 2023 ein erweitertes Programm im Bereich Gesundheit anbieten zu können. Ob Fasten nach F. X. Mayr , Fasten nach Dr. Buchinger, Suppen-Vital-Fasten, Suppenentlastungstage nach TCM (traditioneller chinesischer Medizin), Yoga-Detox-Retreats, Ayurveda Wochen, Regenerationswochen für die Zirbeldrüse, sowie Antistress- und Resilienz-Tage richten sich an Interessierte, die sich gerne Zeit für sich selbst nehmen möchten.
Die erholsame Atmosphäre von St. Michael unterstützt Sie dabei, in Abgeschiedenheit und Ruhe, beim Erleben in der Natur und inspirierenden Gesprächen sich selbst näher zu kommen. Qualifizierte und renommierte Fachreferent: innen begleiten Sie dabei. Körper, Geist und Seele – wollen im Gleichgewicht sein.
Wir laden Sie herzlich ein, einen Blick auf das vielfältige Programmheft zu werfen und hoffen, dass auch etwas für Sie dabei ist.

Wir freuen uns auf Sie!

Agnes Taibon

Michaela Schwarz

Bruno Moriggl

unsplash

Mein knackig-frisches Immunsystem

SO BLEIBEN SIE DAS GANZE JAHR FIT UND AKTIV

Eine gemeinsame Veranstaltung von EKiZ Wipptal, Tyrolia Steinach und dem Bildungshaus St. Michael.

Jede:r von uns wünscht für sich und seine Liebsten, gesund zu bleiben. Dabei spielt unser Immunsystem eine zentrale Rolle. Wie funktioniert dieses und was können wir dafür tun, um unsere körpereigene Abwehr so gut wie möglich zu unterstützen? Welche Rolle spielen Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress und Liebesleben in diesem komplexen Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper?
Diesen Fragen geht Angelika Kirchmair in ihrem neuen Buch nach und gibt leicht verständliche und übersichtliche Tipps, wie jede:r ein Maximum an Gesundheit und Lebensfreude für sich herausholen kann und dabei Bakterien und Co. ein Schnippchen schlägt.

Termin:
Mittwoch, 03.05.2023,
19.00 – ca. 20.30 Uhr
Kosten:
€ 5,00 (EKiZ-Mitglieder) / € 7,00

Anmeldeschluss: 02.05.2023 und gerne auch kurzfristig dazu kommen

Anmeldung:
EKiZ Wipptal
SMS an +43 664 73 48 46 26
M: ekiz.wipptal@aon.at
www.ekiz-wipptal.at

Mit:
Angelika Kirchmaier
Diätologin, klinische Ernährungsmedizin, Sport

Monika Engl

Suppen-Vital-Fasten

INNERE KÖRPERREINIGUNG UND AUSZEIT

Was Sie erwartet:

- Fastenverpflegung mit Vitalsuppen, reichlich Wasser, Kräutertees fastenunterstützende Anwendungen, wie Trockenkörperbürsten, Wechselduschen
- Tipps zur ganzheitlichen Stärkung des Immunsystems mit der Naturheilkunde Kneipps
- Impulsvorträge mit Schwerpunkt Ernährung (Essen nach dem Fasten, Säure-Basen-Haushalt ...), Gedankenhygiene & Salutogenese
- genussvolles und achtsames Ernährungstraining
- Aktivprogramm mit Morgengang, Wandern, Atem- und Körperübungen
- Kräuterkunde und Waldbaden im Monat Juni
- Zeit für mich, Stille und Rückzug als Kraftquelle erleben

Entschlacken, entgiften, Schwere loslassen und leicht werden
Suppenfasten ist eine sanfte Art, den Körper zu reinigen und zu entschlacken, um dann mit einem vitalen und leichten Körpergefühl in den Sommer zu starten. Der Geist und die Seele profitieren genauso vom „Weniger-Einfacher-Langsamer" in diesen Tagen. Diese Woche ist eine persönliche Auszeit, um wieder in Harmonie mit sich selbst zu kommen.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

Termin:

Samstag,	27.05.2023	17.00 Uhr bis
Samstag,	03.06.2023	13.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag inkl. Verpflegung: € 650,00

Kursbeitrag/Verpflegung/Unterkunft

im EZ:	€ 998,00
im DZ:	€ 940,00

Anmeldeschluss: 01.05.2023

Mit:
Monika Engl, Raas (IT)
Ärztl. geprüfte Fastenleiterin, Kneipp-, Gesundheits-, Entspannungs- und Qi Gong-Trainerin, dipl. Lebensberaterin und Ritualbegleiterin, Tanzpädagogin, Wanderleiterin, Expertin Alpines Waldbaden
www.monikaengl.com

Silvia Schroffenegger

Vormittags erwarten Sie Workshops:

- Workshop **Wissen ist Macht:** Selbstfürsorge, Stress verstehen, persönliche Antistressanalyse
- Workshop **Mach es anders, mach es besser:** „Erste Hilfe Koffer" in Stresssituationen, Selbstmanagement, Organisation, Zeitmanagement
- Workshop **Die Strategie der Stehaufmännchen:** Resilienz, das eigene mentale Immunsystem stärken
- Workshop **Lass alle fünfe grade sein:** Ideen & Instrumente der Regeneration, persönliche Energietankstellen, Entspannung und Genusstraining

Nachmittags: persönliche Vertiefung der Theorieinputs und Reflexion; Wandern, Stille, Alleinsein und Möglichkeit zur Buchung persönlicher Coachingeinheiten (optional).

4 Tage Auszeit rund um Antistress und Resilienz, mit Nachhaltigkeitsgarantie

In dieser Auszeit geht es um Innehalten und um Entspannung. Immer im Fokus steht die Prävention gegen Stress und der gute Umgang mit unausweichlichem Stress. Jede:r reist mit einem Koffer wertvoller Ideen heim, wie er Auszeit im Alltag integrieren kann. Die Tage sind gefüllt mit jeweils 3 Stunden Theorieinputs, dann geht es in die Reflexion, in die Übung ...

Termin:
Donnerstag, 22.06.2023 9.00 Uhr bis
Sonntag, 25.06.2023 13.00 Uhr

Kosten:
Kursbeitrag/Verpflegung: € 550,00

Kursbeitrag/Unterkunft/Verpflegung:
im EZ: € 750,00
im DZ: € 730,00

Anmeldeschluss: 01.06.2023

Zeit für mich – Zeit mit mir

HEUTE & MORGEN

Mit:
Mag. Silvia Schroffenegger, Bozen (I)
Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention,
dipl. Fachtrainerin, Mentaltrainerin, PR-Beraterin
www.cover-training.com

TaiJi Johannes Kamenik

TAI JI – ZEN und NATUR

ZUR RUHE KOMMEN IN BEWEGUNG

Aus den Schätzen der alten Traditionen Chinas kommend, bringt das achtsame Ausführen langsamer Bewegungen (die Form des TAl JI) unsere Kräfte wieder verstärkt zum Fließen.

Die Atmung bringt unseren Körper ins Schwingen; achtsam und unendlich behutsam folgen wir dieser inneren Bewegung um einer leichteren Lebensgestaltung willen. Gemeinsam durchwandern wir das `Kleine TAIJI` (kleiner Lichtkreis) - und das `Große TAIJI` (großer Lichtkreis).

TAl JI – ZEN ist für alle Altersstufen geeignet und kann bis in das hohe Alter praktiziert werden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene üben gemeinsam.

Bitte bequeme Kleidung für drinnen und ev. gute Schuhe für draußen mitbringen.

Termin:

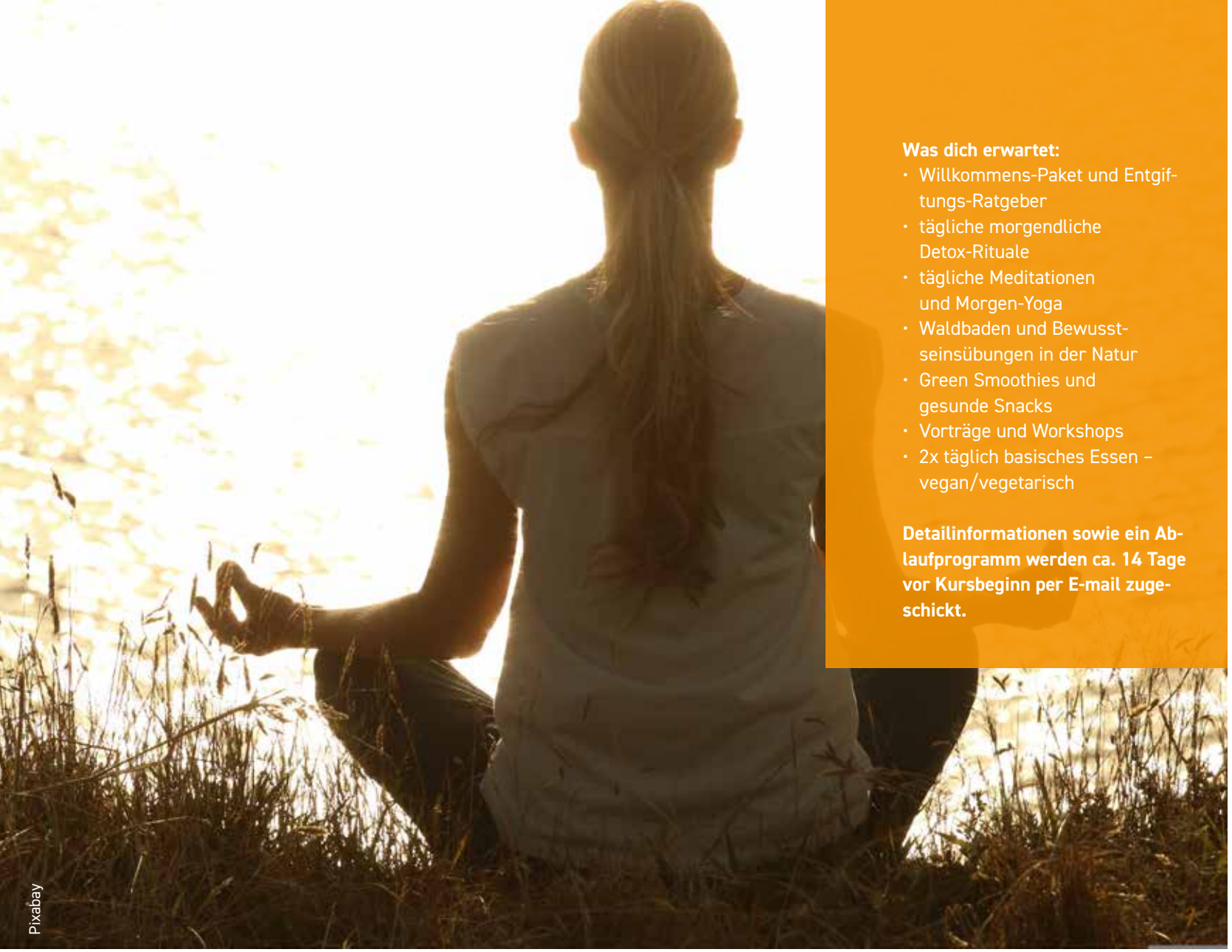
Donnerstag,	29.06.2023	15.00 Uhr bis
Sonntag,	02.07.2023	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 370,00

Anmeldeschluss: 15.06.2023

Mit:
Johannes Kamenik
Trainer für die Erstellung von Übungskonzepten
für gesundheitsbewusste Personen



Pixabay

Yoga Detox Retreat

REGENERIEREN – ENTSCHLEUNIGEN – ANKOMMEN

Was dich erwartet:

- Willkommens-Paket und Entgiftungs-Ratgeber
- tägliche morgendliche Detox-Rituale
- tägliche Meditationen und Morgen-Yoga
- Waldbaden und Bewusstseinsübungen in der Natur
- Green Smoothies und gesunde Snacks
- Vorträge und Workshops
- 2x täglich basisches Essen – vegan/vegetarisch

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

Egal in welcher Lebensphase du dich gerade befindest und wonach du dich im Moment sehnst: du wirst es finden, indem du wieder mehr zu dir und in die Stille kommst und dich bewusst mit deiner inneren Führung verbindest. Mit täglichen Ritualen, Yoga, gesundem basischen Essen bereiten wir für dich die besten Voraussetzungen, um zu entschleunigen und dich mit deiner entspannten und ins Leben vertrauenden Version zu verbinden. Die Yogaeinheiten und Meditationen sind auf die Chakren abgestimmt.

Termin:

Donnerstag, 06.07.2023 17.00 Uhr bis
Dienstag, 11.07.2023 13.00 Uhr

Kosten:

Kurs und Verpflegung:	€ 740,00
Kurs/Verpflegung/Unterkunft	
im EZ:	€ 998,00
im DZ:	€ 940,00

Anmeldeschluss: 15.06.2023

Mit:

Ann-Katrin Schüling (D)
Dipl. Krankenpflegerin, Heilmasseurin, Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin

Leonie Nehr (A)
Heilmasseurin, Yogalehrerin, leitet international Retreats und unterrichtet auf Yogaevents
www.leonie-therapie.at

Andreas Stötter

Hier einige Aufgaben der Zirbeldrüse:

- steuert das Hormon- und Nervensystem
- produziert Serotonin, eines der wichtigsten Glückshormone,
- Melatonin, unser Schlafhormon und das stärkste körpereigene Antioxidans,
- das DMT (Dimethyltriptamin), diese besondere bewusstseinsverändernde Droge, die die Brücke zur Spiritualität darstellt uvm.

Es erwarten Sie:

- Gruppen-Anwendungen, -Gespräche und -Übungen
- Einzelanwendungen (teilw. optional)
- spezielle Meditationen
- Tandava – die meditative Bewegung
- die Technik des befreiten Atmens

Die Zirbeldrüse ist entscheidend für körperliche und seelische Gesundheit, für Vitalität und geistige Klarheit. Sie ist zudem das Tor zu deiner wahren inneren Spiritualität.
In dieser Woche lernst du nicht nur was die Zirbeldrüse alles macht und kann, sondern du bekommst auch ganz praktische Dinge in die Hand, damit du sie aktivieren kannst.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt

Termin:

Samstag,	22.07.2023	18.00 Uhr bis
Freitag,	28.07.2023	14.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag/Verpflegung:	€ 850,00
Kursbeitrag/Unterkunft/Verpflegung:	
im EZ:	€ 1.250,00
im DZ:	€ 1.200,00

Anmeldeschluss: 01.07.2023

Zirbeldrüse-Erweckungs-Woche

ZUM ENTGIFTEN – AKTIVIEREN – REGENERIEREN DER ZIRBELDRÜSE!

Mit:
Dr. Andreas Stötter MSc
Körperpsychotherapeut,
Gesundheitswissenschaftler und
Leiter der Yoni-Academy
www.yoni-academy.com

Paula M. Holzer

Was Sie erwartet:

- Fasten mit Wasser, Tee, Obstsaft, Gemüsebrühe
- Informationen und Gespräche
- Natur genießen beim täglichen Wandern
- Stille und Kontemplation mit Atem- und Körperübungen
- liebevolle und achtsame Begleitung
- verschiedene Anwendungen

Veränderung steht an? Gefangen in den Gewohnheiten, das Leben im Hamsterrad? Müde, ausgelaugt, antriebslos, gesundheitliche Wehwehchen, ein paar Kilo zu viel? Verzichten zum Gewinnen, einem neuen, rundum gesünderen Körpergefühl entgegen. Das Genießen wieder lernen. Leichtigkeit, Lebensfreude, Wohlgefühl und Vertrauen, Humor und Heiterkeit tragen uns durch die Woche. Wir spüren einem Leben in Einfachheit und Klarheit entgegen, sinnieren den zentralen Fragen des Mensch-Seins nach und philosophieren über den Sinn des Lebens.

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt.

Termin:

Sonntag,	20.08.2023	17.00 Uhr bis
Sonntag,	27.08.2023	10.00 Uhr

Kosten:

Kurs und Verpflegung:	€ 650,00
Kurs/Verpflegung/Unterkunft	
im EZ:	€ 998,00
im DZ:	€ 940,00

Anmeldeschluss: 01.08.2023

Fasten in Sommerkleid und kurzer Hose

GANZHEITLICHES FASTEN NACH DR. BUCHINGER

Mit:
Paula Maria Holzer, Mitterolang (I)
Religionspädagogin und Lebenspilgerin.
Leitet seit vielen Jahren Pilgerreisen, begleitet Menschen beim Fasten und hält Vorträge darüber.
www.paula-holzer.com

Stephan Hofinger

Neben achtsamem Essen und sanftem Yoga erwarten Sie:

- Entspannungs- und Meditationsübungen
- 3 leichte Wanderungen (zu Almen und Bergseen, 3-4 h Gehzeit)
- 2 Waldbaden-Naturgänge
- 1 Kräuterführung
- 2 inspirierende Vital-Kochworkshops

Vorschau

Vitalimpuls®-Woche

Mit sanftem Intervallfasten, achtsamem Essen, Yoga, Waldbaden, Wandern & Co.

Belebende Natur-Erlebnisse, Achtsamkeitsimpulse und inspirierendes Gesundheits-Knowhow begleiten die Leichtigkeit des sanften Intervallfastens. Dabei nähren und harmonisieren wir unsere Vital-Kräfte ganzheitlich im Kultivieren von bewusst gesundem Genuss.

Termin:

Sonntag,	03.09 2023	17.00 Uhr bis
Samstag,	09.09.2023	15.00 Uhr

Kosten:

Kurs und Verpflegung:	€ 680,00

Kurs/Verpflegung/Unterkunft	
im EZ:	€ 1.278,00
im DZ:	€ 1.215,00

Anmeldeschluss: 12.08.2023

Mit:
Mag. pharm. Karin Hofinger, Igls
Ratgeber-Kochbuch-Autorin, Apothekerin,
Ernährungsberaterin, Yoga- und Meditationslehrerin,
Tiroler Bergwanderführerin
www.vitalimpuls.com

Pixabay

Vorschau

Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F. X. MAYR

Fasten mit allen Sinnen bietet Gelegenheit, der Hektik und Reizüberflutung des Alltags zu entkommen: Durch eine umfassende Reinigung von Körper, Geist und Seele bauen Sie Stress und Verspannungen ab.

Die Fastenwoche enthält folgende Elemente:

- Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee (nach Dr. F. X. Mayr) bewirkt eine Selbstreinigung und Regeneration des Körpers. Die Sinne werden geschärft und das Essverhalten geschult.
- Vorträge zum Thema: Fasten – Ernährung – Gesundheit
- Meditation in verschiedenen Formen wie Kontemplation, meditatives Tanzen, Qi-Gong

Zur Vorbereitung kann schon zu Hause auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet und eine leichte Kost bevorzugt werden. Es ist empfehlenswert, warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Wärmeflasche, Thermoskanne, Wander- und Hausschuhe, ev. Stöcke, einen kleinen Rucksack und Regenschutz mitzubringen.

Termin:

Freitag,	29.09.2023	18.00 Uhr bis
Freitag,	06.10.2023	13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:	€ 250,00
Fastenkost/Unterkunft im EZ:	€ 469,00

Anmeldeschluss: 21.09.2023

Mit:
Andreas Wuchner
Heilpraktiker und Meditationsleiter
www.wuchner-fasten.de

Pixabay

Vorschau

Happy-Mitte

TCM-SUPPEN-ENTLASTUNGSTAGE

Vormittag:

- Workshops und Vorträge z.B. 5 Elemente-Ernährung, Darmgesundheit und Detox aus Sicht der TCM
- Minikurs Fussreflexzonenmassage für Magen-Darmtrakt
- Praxisübungen (Zutatenlisten, Zusatzstoffe, Nährwertanalysen etc. lesen lernen)
- Kurablauf für die Woche zu Hause und Anregungen für einen dauerhaften „Darmschwung“

Nachmittag:

- zur persönlichen Gestaltung, Vertiefung der Theorieinputs, Wandern, Stille, Alleinsein und Möglichkeit zur Buchung von Massagen und Behandlungen (optional).

Das uralte Wissen der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Du bist deine andauernden Darm- und Verdauungsprobleme sowie Intoleranzen leid? Du leidest an einem Reizdarm? Allergien? Heuschnupfen? Diätresistentes Übergewicht? Energielosigkeit bis hin zur Erschöpfung? Hautprobleme? Du willst einfach „nur“ deinem Darm und deiner Gesundheit etwas Gutes tun? Dann bist du hier genau richtig!

Termin:

Mittwoch,	18.10.2023	14.00 Uhr bis
Montag,	23.10.2023	14.00 Uhr

Kosten:

Kurs und Verpflegung:	€ 850,00

Kurs/Verpflegung/Unterkunft	
im EZ:	€ 1.250,00
im DZ:	€ 1.200,00

Anmeldeschluss: 01.10.2023

Mit:

Daniela Pfeifer, Absam i.T. (A)

Diätologin, TCM-Therapeutin und Ernährungsberaterin, spezialisiert auf LowCarb und Ketogene Ernährung, Autorin zahlreicher Bücher

www.daniela-pfeifer.at

David Batra

Vorschau

Auszeit mit Ayurveda & Yoga

INDISCHE HEILKUNST IN DEN TIROLER BERGEN

Was Sie erwartet:

- Lehre der 3 Grundenergien von Vata, Pitta, Kapha
- Ayurveda-Typen mit Selbstbestimmung, Empfehlungen für Menschentypen
- Ayurvedische Gesundheitstipps für die Lebensgestaltung
- Ayurvedischen typgerechte Ernährungsprinzipien und ihre Wirkung auf die Psyche
- Gewürze im Einsatz als Hausmittel
- Ayurveda & Yoga: Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- 2 x ayurvedischer Kochkurs mit Zubereitung eines Mittagsmenüs
- 5 x Yoga und Meditation
- Lokalisation und sanfte energetische Behandlung von wichtigen ayurvedischen Vitalpunkten für den Alltag

Die Gesundheitslehre des Ayurveda bietet Jahrtausende alte Erfahrungen darüber, wie man sein Leben für sich zuträglich gestaltet. Ayurveda beeinflusste die alten Griechen und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und gilt daher als „Mutter" aller ganzheitlichen Konzepte. Sie tauchen in das traditionelle Wissen ein und erleben, wie man es in das moderne Leben integriert. Sie erlernen und erleben einfache Möglichkeiten der energetischen Anwendung. Die Yoga- und Meditationseinheiten unterstützen die Einheit von Körper, Geist und Seele. Möglichkeit zur Buchung von Massagen und Behandlungen (optional).

Detailinformationen sowie ein Ablaufprogramm werden ca. 14 Tage vor Kursbeginn per E-mail zugeschickt

Termin:

Mittwoch,	25.10.2023	17.00 Uhr bis
Sonntag,	29.10.2023	12.30 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag/Verpflegung:	€ 695,00
Kursbeitrag/Verpflegung/Unterkunft:	
im EZ:	€ 895,00
im DZ:	€ 855,00

Anmeldeschluss: 01.10.2023

Mit:

David Batra - Wals (A)

Ayurveda-Meister, mit familiären Wurzeln in Indien. Verfasser der Broschüre „Der Ayurveda Ratgeber". Er unterrichtet an diversen Schulen und in eigener Praxis.
www.ayurveda-authentisch.at

Zu Gast in St. Michael

Kursanmeldung & Zimmerreservierung
Mit unserem Online-Anmeldeformular können Sie sich zeitunabhängig und bequem zu allen hauseigenen Kursen anmelden.

Selbstverständlich können Sie Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail vornehmen.
M: st.michael@dibk.at
T: + 43 (0)5273 6236

Falls Sie Fragen zu unseren Kursen haben, steht Ihnen unsere Rezeption zur Verfügung und berät Sie gerne.

Preise
Wenn Sie an einer Veranstaltung aus dem hauseigenen Kursangebot teilnehmen, gelten die von der Diözese Innsbruck geförderten Preise für Unterkunft und Verpflegung:

	2023
Vollpension im Einzelzimmer (Erwachsene)	€ 85,50
Vollpension im Doppelzimmer (Erwachsene)	€ 76,50
Vollpension im Einzelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 54,50
Vollpension im Doppelzimmer (10 – 17 Jahre)	€ 45,50
Vollpension im Doppelzimmer (4 – 9 Jahre)	€ 38,00
Vollpension im Doppelzimmer (bis 3 Jahre)	€ 26,00

Zuzüglich € 2,00 Fremdenverkehrsabgabe ab dem 15. Lebensjahr.
Auf Anfrage können Sie auch eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius reservieren. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

Bildung und Erholung schenken
Zum Geburtstag, als Dankeschön oder zu einem besonderen Anlass – ein Gutschein von St. Michael bereitet Freude und ist ein Geschenk, das immer gut ankommt. Der Gutschein gilt für Veranstaltungen von St. Michael oder für Tage zur Ruhe und Erholung im Bildungshaus. An der Rezeption erhalten Sie den Gutschein über den gewünschten Betrag.

Vanessa Rachlé

Vanessa Rachlé

Vanessa Rachlé

VVT

Philipp Klutz

Eli Zweiraum

Zu Gast in St. Michael

Stornoregelung
Ihre Anmeldung / Reservierung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine schriftliche Stornierung. Melden Sie sich 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ab, fallen keine Stornogebühren an. Bei einer späteren Stornierung wird 90 % des gesamten Arrangementpreises (Kursbeitrag und Übernachtung / Verpflegung) in Rechnung gestellt. Bei Lehrgängen gelten gesonderte Regelungen, diese entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Lehrgangsfolder. Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmendenzahl abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Betrag zurückerstattet.

Datenschutz
Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der in Österreich in Geltung stehenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen und stellen Ihnen diese Information gemäß Artikel 13 DSGVO zur Verfügung, um eine faire und transparente Verarbeitung Ihrer Daten zu gewährleisten. Nähere Informationen dazu finden Sie unter: https://dibk.at/st.michael/Startseite Geschäftsbedingungen & Datenschutz

Öffentlich nach St. Michael reisen – Sie tun der Umwelt etwas Gutes!
Nutzen Sie die Wipptaler Gästekarte – für GRATIS-Fahrten im öffentlichen Verkehr

- auf Ihrer An- und Abreise zwischen Brenner und Innsbruck
- während Ihres Aufenthaltes mit den Nahverkehrszügen und allen Buslinien im Wipptal und seinen Seitentälern.

Fordern Sie den Voucher an unserer Rezeption an –
E-Mail: st.michael@dibk.at

MÜHXI – bequem nach St. Michael kommen
Das Dorftaxi Mühxi bietet aktuell den folgenden Fahrplan von und ab St. Michael:
(Montag - Freitag an Werktagen)

Bahnhof Matrei ✲ Bildungshaus St. Michael:
08:40 Uhr | 09:08 Uhr | 09:50 Uhr
Gasthof zur Uhr, Ortsmitte → Bildungshaus St. Michael: 12:20 Uhr

Bildungshaus St. Michael ✲ Gasthof zur Uhr Ortsmitte:
09:13 Uhr | 09:55 Uhr | 12:28 Uhr

Der MÜHXI-Fahrplan wird demnächst verändert. Informieren Sie sich auf unserer homepage.

Sollte Ihr Zug mit Verspätung in Matrei ankommen, kontaktieren Sie Busreisen Wipptal Mair (Josef Mair), um den Anschluss erreichen zu können.
T: +43 (0)5273 6225, +43 (0)664 2262265, +43 (0)664 3983225

KUNSTAKADEMIE

KUNST- & KREATIVSEMINARE IN ST. MICHAEL

BILDUNGSHAUS ST. MICHAEL
TEL. +43 5273 6236
WWW.DIBK.AT/ST.MICHAEL