

Mein Yapadu Summit: Glücks-Gipfel in St. Johann in Tirol

Von 16. bis 19. Juni dreht sich alles rund um Achtsamkeit,
Balance und Entspannung

Ihr persönliches Glück ergründen Gäste wie Einheimische beim Wandern, Yoga und Meditieren von 16. bis 19. Juni in St. Johann in Tirol. Der erste „Mein Yapadu Summit“ widmet sich mit einem aktiven und informativen Programm den vielen Facetten des Glücks. Von Wandertouren und Bewegungseinheiten über Entspannungsübungen bis hin zu Workshops zu Gesundheit und kreativem Handwerk: Alle Angebote kommen dem geistigen und körperlichen Wohlbefinden zugute. Beim viertägigen Event dabei sind echte Koryphäen, wie der erfolgreichste Olympiasportler Österreichs, Felix Gottwald. Der ehemalige Nordische Kombinierer gibt am 16. Juni mit seinem Vortrag „Bewegt. Bewusst. Belebt.“ Tipps, wie man mit Balance aktiv zu gesundem Erfolg gelangt. Daneben motiviert der international bekannte Yoga-Lehrer Marcel Clementi Gäste auf der Matte und hilft bei der richtigen Ausführung der Übungen. Beim Yoga mit Sinah Diepold – Trainerin, Model und Buchautorin – erleben TeilnehmerInnen ebenso kurzweilige wie intensive Stunden. www.yapadu-summit.at, www.kitzalps.cc

Raufgehen zum Runterkommen: Achtsame Bergwanderungen

Die Bergtouren kombinieren sportliches Wandern mit Meditation, Qi Gong-Einheiten und bewussten Pausen. Im Einklang mit der Natur unterwegs, finden Wanderer auf ihrem Weg durch die traumhafte Alpenlandschaft neben schönen Flecken und aussichtsreichen Orten auch zu sich selbst. Wer sich einer achtsamen Wanderung mit Petra Jäger anschließt, dem bleibt genug Zeit zum Innehalten und Besinnen. Auch Bergwanderführerin und Resilienztrainerin Elisabeth Klöbl gibt ihren Begleitern wichtige Impulse, die auch noch in Zukunft dabei helfen können, Herausforderungen zu meistern. Gemeinsam mit Sportwissenschaftlerin Claudia Salcher führt sie raus aus dem Alltag, mithilfe von Qi Gong zu einem ruhigen Körper und Geist und hin zur Balance am Berg.

Yoga mit Morgenröte, Musik und Meistern

Yoga macht gesund und glücklich. Zu dieser Erkenntnis gelangen Gäste bei Yoga-Sessions im Rahmen des „Mein Yapadu Summit“. Ob in den frühen Morgenstunden, im Park oder begleitet von zarten Harfenklängen: Entspannen und Loslassen ist hier ganz leicht. Erfahrene Coachs wie Marcel Clementi und Sinah Diepold geben ihr Wissen weiter und sorgen für den gewissen Starfaktor. Übrigens: Den Auftakt macht am 16. Juni Sinah Diepold mit ihrem Programm „Yoga & Impulse“: Der Eintritt ist für alle kostenlos.

Kreativ, lecker und gesund: Mit interaktiven Workshops zu innerer Stärke

Abgerundet wird das Programm mit Workshops zu Gesundheit, Ernährung und kreativem Handwerk. Die Teilnehmer befassen sich mit Clean-Eating, der bewussten Ernährung ohne Zucker und Fertigprodukte. Beim Drehen an der Scheibe können sie getöpferte Handarbeiten anfertigen, bemalen und dabei die meditative Wirkung

genauso spüren wie den Ton. Oder lieber selbst pflanzliche Kosmetikprodukte für Zuhause herstellen? Wie man im Alltag sensibel auf seinen Körper reagieren kann, zeigen Burn-Out-Präventionsmaßnahmen. Workshops für mehr mentale Stärke und Achtsamkeit machen die vielseitigen Angebote für eine physische und psychische Gesundheit komplett.

Weitere Infos:

Tourismusverband Kitzbüheler Alpen – St. Johann in Tirol
Poststraße 2,
A-6380 St. Johann in Tirol
Tel.: +43 (0) 5352 633350

www.kitzalps.cc
info@kitzalps.cc