



TANNHEIMER TAL LEBEN IN BALANCE

FREUEN SIE SICH AUF

- **Naturerlebnisse zwischen Bergen & Seen im wohl „schönsten Hochtal Europas“**
- **Impulse für neue Perspektiven & Ziele**
- **herzliche Gastlichkeit in familiärem Hotel**



IHR SEMINAR- & REISELEITER
Gebhard Gediga

Gebhard Gediga ist Sozialpädagoge mit Schwerpunkt „Natur und Coaching“ sowie Heilpraktiker für Psychotherapie. Er ist ausgebildet in ganzheitlicher psychosomatischer Medizin nach Dr. med. Rüdiger Dahlke, für dessen Institut er lange tätig war. Als Outdoor-trainer führt er sicher und kompetent zu den schönsten Plätzen der Region.

IHR FAMILIÄRES HOTEL befindet sich in ruhiger Lage am Ortsrand, nur wenige Gehminuten vom Ortskern entfernt, umgeben von Wald und Wiesen. Sie wohnen in einem der gemütlichen Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Fön, Telefon, TV, Schreibtisch oder Tisch/Sitzecke und Balkon. Zum neu gestalteten Wohlfühlbereich gehören eine finnische Sauna, ein Dampfbad sowie ein Ruheraum. Massagen können gegen Gebühr gebucht werden.

Verpflegung: Die Halbpension beinhaltet am Morgen ein täglich wechselndes Frühstücksbuffet (z.B. italienisches, Vital- oder Bauernbuffet mit regionalen Spezialitäten) und am Abend ein 3-Gang-Wahlmenü mit Salatbuffet (drei Hauptgerichte zur Auswahl, vegetarische Varianten).

DAS TANNHEIMER TAL Tannheim liegt auf 1.097 m Höhe auf der Südseite des Tannheimer Tals und grenzt unmittelbar an das Naturschutzgebiet Vilsalpsee. Die Region gilt als Geheimtipp unter Erholungssuchenden. Über 110 km Wanderwege führen vorbei an Bächen und Seen, durch Wälder und Wiesen, auf Almen und in die imposante Bergwelt. Die Natur ist hier noch intakt und bietet Lebensraum für Adler, Gämsen und Murmeltiere. Im Winter ist das Tal mit 140 km Loipen ein Paradies für Langläufer, aber auch Winterwanderer und Skifahrer kommen ganz auf ihre Kosten.

✓ SEMINAR „LEBEN IN BALANCE“

Durch den ständig schneller werdenden Takt des Lebens gewinnen Zeiten der Regeneration und Orientierung immer mehr an Bedeutung. Tägliche Seminareinheiten, Tai Chi, Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen zu Themen der ganzheitlichen Gesundheit geben Anregungen, um das Thema „Leben in Balance“ auf körperlicher, emotionaler und der Ebene unseres „Bewusst-Seins“ zu erfahren. Kombiniert mit dem jahreszeitlich abgestimmten Aktivprogramm haben Sie die Chance, neben der inneren Regeneration auch äußerlich wieder fit zu werden.

Das Sommer-Aktivprogramm Im Sommer reizt das Tal mit saftigen Wiesen und malerischen Bergseen, eingerahmt von Aussicht bietenden,



felsigen Berggipfeln. Bei leichten Bergwanderungen und ausgedehnten Nordic Walking-Touren werden Sie in der Gruppe „gemeinsam auf dem Weg sein“ und die innere Balance im täglichen Wechsel des Auf und Ab der Berge finden.

Das Winter-Aktivprogramm Der Winter zeigt sich im Tannheimer Tal von seiner ursprünglichen Seite und lockt mit Schneesicherheit und vielfältigen Winterfreuden. Bei ausgedehnten Winter- und Schneeschuhwanderungen sowie Langlauf-touren können Sie sich und das Tal aus den unterschiedlichsten Perspektiven kennen lernen.

Voraussetzungen/Kondition: Die geführten Bergwanderungen auf markierten Wegen erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer. Eine gesunde Grundkondition für Wanderungen von 3–5 Std. sollte vorhanden sein. Gebühren für Fahrten mit dem Post- oder Skibus, Leihgebühren für Nordic Walking-Stöcke und Schneeschuhe sind im Reisepreis enthalten. Fahrtkosten für Bergbahnen und Langlaufausrüstung entrichten Sie bitte vor Ort.

7 TAGE LEBEN IN BALANCE TANNHEIMER TAL

Anreise

Tannheim befindet sich nur wenige Kilometer hinter der deutschen Grenze und ist per Pkw oder Bahn (Bahnhof Pfronten, dort Abholung gegen Gebühr) gut erreichbar. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten und Preise auf Seite 233.

Im Preis enthalten

- 6 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer
- Halbpension
- Intensiv-Seminar „Leben in Balance“ inkl. Sommer- oder Winter-Aktivprogramm
- Benutzung des Wohlfühlbereiches
- Betreuung durch den Seminarleiter

Es wird eine Kurtaxe von ca. € 1,10 pro Person/Tag erhoben, diese zahlen Sie vor Ort.

Kein Einzelzimmerzuschlag (6 Zimmer!)

DZ/Alleinbenutzung: € 90,-/6 Nächte

Teilnehmerzahl: mind. 5, max 14 Personen

	Termine:	Programm:		Preise €
01	02.01.–08.01.11	Winter	•	690,-
02	30.01.–05.02.11	Winter	•	690,-
03	13.02.–19.02.11	Winter	•	690,-
04	27.03.–02.04.11	Winter	•	690,-
05	22.05.–28.05.11	Sommer		660,-
06	12.06.–18.06.11	Sommer		660,-
07	26.06.–02.07.11	Sommer		660,-
08	03.07.–09.07.11	Sommer		660,-
09	24.07.–30.07.11	Sommer		660,-
10	07.08.–13.08.11	Sommer		660,-
11	28.08.–03.09.11	Sommer		660,-
12	02.10.–08.10.11	Sommer		660,-
01	22.01.–28.01.12	Winter	•	690,-
02	26.02.–03.03.12	Winter	•	690,-
03	11.03.–17.03.12	Winter	•	690,-

Reisenummer: AT1ATAN (2011), AT2ATAN (2012), Anreise: Sonntag / Abreise: Samstag

PREIS (EIGENANREISE)
ab € 660,-