

## Neue Energie, die Freude des Erwachens und die Leichtigkeit des Seins



Diesen Sommer können Sie sich fallen lassen im Natur & Spa Hotel\*\*\*\* Panorama.  
In vier individuellen Kursen machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst.

### Die Reise zur Ruhe und Energie

Finden Sie Ihre innere Ruhe und Energie in den Pitztaler Alpen. Umgeben von der Natur der Berge machen Sie sich auf eine Reise zum eigenen Ich. Verbinden Sie einen entspannenden Urlaub im Natur & Spa Hotel\*\*\*\* Panorama mit der Suche nach dem Einklang mit der Natur. In den vier Seminaren in den Sommermonaten sehen wir den Menschen als Mittelpunkt des Seins.

### Woche des Erwachens

Im Juni entführt Sie der Kommunikations- und Motivationstrainer Reinhard Schätzer in die Woche des Erwachens. Entdecken Sie die Freude des Seins und die Schönheit der Natur. Erleben Sie das Erwachen der Natur und des eigenen Körpers. Das Natur & Spa Hotel\*\*\*\* Panorama inmitten der Pitztaler Alpen bietet sich mit seiner Zirbenholz-dominierten Einrichtung als perfekte Kulisse an. Hier duftet es in allen Ecken nach Holz, und auf der Sonnenterrasse küsst die Sommersonne die zarte Haut.

### Natürlich schön, schlank und straff

Diesen Sommer sagen wir den ungeliebten Dellen den Kampf an. Mit gesunder, entschlackender Ernährung aus unserer „Glücksküche“, sanfter Bewegung wie Nordic Walking, Pilates und Yoga und den richtigen Beautybehandlungen kehren Sie frisch und gestrafft aus dem Urlaub im Natur & Spa Hotel\*\*\*\* Panorama zurück.

### Die Leichtigkeit des Seins

In der Coachingwoche für Körper, Geist und Seele finden Sie mit Energetikerin Monika Heller die Leichtigkeit des Seins. In dieser Woche schicken Sie den rationalen Verstand auf Urlaub und hören tief in das Innerste hinein, in den Ort der Stille und Einheit. Mit Meditation, Energieübungen, Räucherzeremonien, Erdritualen und vielem mehr erleben Sie die Leichtigkeit des Seins.

### Der Geschmack des Glücks

Kulinarische Unterstützung auf dem Weg zu sich selbst erfahren Sie durch die „Glücksspeisen“ aus unserer Bio-Küche. Chefkoch Andy bereitet in diesen Wochen spezielle energiespendende Köstlichkeiten zu. Heimische Produkte, Kräuter und die liebevolle und achtsame Zubereitung zaubern ganz besondere Gaumenerlebnisse auf Ihren Teller.

### Energie für den Winter

Bevor der Winter wieder die Berge erobert, ist es Zeit für Ruhe und Energie. Die Woche vom 18. bis 25. September entführt Sie in die Welt der Shaolin. Öffnen Sie die Energietore mit Shaolin-Qi Gong und NW und lernen Sie die 18 Bewegungen des Tai Ji-Qi Gong. Für „faule“ Gäste bieten wir eine NUAD Behandlung – dem „Yoga für Faule“. Zum Ende unserer Sommersaison kehrt Herr Schätzer ins Natur & Spa Hotel\*\*\*\* Panorama zurück für eine „Woche des inneren Seins“. Lassen Sie sich überraschen!