



„Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann im nur helfen, es in sich selbst zu entdecken“
Galilei

Laut der WHO ist Stress für 50 – 60% der arbeitsbedingten Ausfälle verantwortlich. Durch einen immer schneller werdenden Arbeitsalltag, Mehrfachbelastungen im privaten Alltag und Anforderungen von der Gesellschaft kommt es zu einer Belastung von Körper und Geist. Es liegt in der Eigenverantwortung seine Belastungsgrenzen zu kennen und diese auch zu stärken.

Uns allen ist bewusst, dass regelmäßige Auszeiten unterstützend für eine adäquate Erholung sind. Gerne bieten wir Ihnen eine Woche dieser Auszeit. Stärken Sie in einer Woche am Dach Tirols den Pitztaler Bergen Ihre MindPower. Viele Studien belegen das eine Kombination aus Bewegung und Bewusstseinsbildung eine gute Möglichkeit ist die eigene psychische Widerstandskraft zu erweitern. Die kontinuierliche Bewegung des Wanderns fördert unter anderem die Serotoninausschüttung, welche für unser Wohlbefinden verantwortlich ist.

Diese Woche wird von einem staatlich geprüften Wanderführer und einer Psychologin begleitet. Wir bieten Ihnen Wandertouren angepasst an einzelne Themen zur psychologischen Gesundheitsförderung. Die Gruppengröße liegt bei 4 - 8 Personen. Von Unterbringung über die Wanderungen bis hin zu den Workshops ist in Ihrer Mindful Mountain Zeit alles inkludiert.

Wir freuen uns auf ein persönliches, Gespräch mit Ihnen!

[Gespräch vereinbaren](#)

Anna Maaß, MSc. und Philipp Eiter.

Voraussetzungen:

- **Konditionell:**
Bis zu 1200hm im Auf- und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 7 Std. reine Gehzeit.
Gehintervalle von 2 Std. ohne Pause.
- **Technische:**
Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Bergerfahrung sind erforderlich.
- **Psychisch:**
Keine klinische Diagnose

Inklusivleistungen:

- 3 Tage Workshops durchgeführt von Psychologen
- 3 Tage Bergwanderführer
- 3x Halbpension (1x Hütte)
- 3x Lunchpaket
- Liftfahrkarte Riffelsee
- Liftkarte Gletscherbahn
- Mountainbike Verleih vom Taschachhaus
- Trinkflasche gratis
- Notizbuch
- Kostenloser Verleih von Bergwanderstöcken und Regenschirm

Mindfull Mountain light – Donnerstag bis Sonntag

Donnerstag: Anreise bis 16:00 Uhr mit anschließender Begrüßung

Donnerstag:

Workshop Thema	Achtsamkeit
Wanderung / Spaziergang	Achtsamer Spaziergang im Gampenwald

Freitag:

Workshop Thema	Empowerment
Wanderung	Brandkogel -- Dauer ca. 5 Stunden Profil: Aufstieg ca. 250 hm/ Abstieg ca. 250 hm / Länge ca.5 km

Samstag:

Workshop Thema	Resilienz
Wanderung	Gletschersteig zum Taschachhaus mit Spaltenbergung -- Dauer ca. 7 Stunden Profil: Aufstieg ca. 250 hm/ Abstieg ca. 750hm / Länge ca.17km (davon ca. 7km mit dem Bike)

Sonntag: Individuelle Abreise

Termine und Angebote:

13.07. - 16.07.2023 Mindful Mountain Light / Wochenende €745,00 pp im DZ

07.09. - 10.09.2023 Mindful Mountain Light / Wochenende €745,00 pp im DZ

Einzelzimmer + €15,00 pppt

Gruppengrößen 6-8 Personen

Ab 6 Personen Sondertermine möglich – einfach Kontakt aufnehmen

Unterkunft

Pension Anna

Plangeross 54

A-6481 St. Leonhard im Pitztal

www.pension-pitztal.at



Informationen und Buchung unter

Piz Tours – Pitztal Travel e.U.
Tieflehn 98
6481 St. Leonhard

www.piztours.com
philipp.eiter@pitztaltravel.at
+43 (0) 664 35 600 24