

Wege in ein gesundes Leben

Ärztlich und therapeutisch begleitete Naturerlebnisse in den Bergen Osttirols

die **profi**
urlauber



Termin: 22.05. – 30.05.21

Wollen Sie Ihre **Abwehrkraft stärken**, Ihre **Fitness steigern** und Ihren **BMI (Body-Mass-Index) verbessern**? Bei dieser einzigartigen Reise in den Bergen Osttirols haben Sie diese Möglichkeit.

Reduzieren Sie Stress und **regenerieren Körper und Seele**. Vor der Reise wird ein **Medizinischer Check-up** vom Facharzt durchgeführt mit Laborkontrolle von großem Blutbild und Stoffwechselfparametern. Weiters **EKG/Blutdruck und Vitalitäts-Diagnostik** mittels bioenergetischer Messverfahren. **Körperliche Untersuchung** und Erhebung der individuellen Anamnese sowie Ermittlung von Risikofaktoren. Während der Reise erfahren Sie täglich wechselnd **Wanderungen, Entspannungsübungen, Traumreisen, Musik-Meditationen, Energiemassagen, Pilates, Stretching** und vieles mehr. Sie baden im **Deferegger Heilwasser** und ernähren sich gesund und vital.

Begleitet wird diese Reise von Dr. Albrecht Moslehner, Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde (D) und Ernährungsmedizin (D) und Brigitte Edelhauser, dipl. Kräuterpädagogin und Pilates-Trainerin.



Die wichtigsten Leistungen

- 8 x Nächtigung/Halbpension
- Medizinischer Check-up vor der Reise
- Täglich wechselnd: Entspannungsübungen, Traumreisen, Musik-Meditationen und/oder Pilates und Stretching
- Wannenbäder im Deferegger Heilwasser und Massagen
- Wanderungen, Yoga, E-Bike Tour, Vitalbuffet, Almfrühstück
- Tägliche Nutzung von Wellnessbereich



Gruppengröße

Minimum 10 Personen / Maximum 20 Personen

Preis pro Person

Im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Einzelzimmerzuschlag

€ 2.780,-
€ 200,-

Wege in ein gesundes Leben

Ärztlich und therapeutisch begleitete Naturerlebnisse in den Bergen Osttirols

die **profi**
urlauber

Reiseprogramm

Tag 1: Anreise nach Osttirol

Eigenanreise nach Osttirol und Check-In im Hotel ab 14:00. Sauna und Dampfbad stehen zur Verfügung. Um 15:30 kurzer Spaziergang (ca. 20 Minuten) zum Deferegger Heilwasser mit Führung. 18:30 Begrüßung und anschließend Abendessen.

Tag 2: Wohlfühltag am Staller Sattel

Ab 07:30 Sonntags-Brunch. Therapieeinteilung in Seminarräumen, Individualgespräche. Ab 10:00 Abfahrt zum Staller Sattel zum Wohlfühltag mit Yoga, Meditation und Entschleunigung bei Spaziergängen am Obersee auf ziemlich genau 2.000m Seehöhe. Vitalsnack im Zirbenwald rund um den Obersee. Ab 14:00 bis ca. 19:00 Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich. Abendessen im Hotel.

Tag 3: Trojertal mit Picknick

Ab 07:00 Vitalfrühstück im Hotel vom Buffet. Ab 09:00 Begleitete Wanderung ins Trojertal, Picknick am Gebirgsbach, Lunchpaket mit „Kraftjause“ vom Hotel. Ab 15:00 Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich. Apéro und Abendessen mit Menü in vier Gängen, dazu wird reichlich Südtiroler Kräutertee gereicht.

Tag 4: Sonnenaufgangstour, Almfrühstück, Kneippen

Ab 04:30 Early Bird Sonnenaufgangstour mit Trompetenklängen, anschließend Almfrühstück. 11:00 Rückweg zum Hotel. 13:00 Yogaeinheit an der Schwarzach. Ab 15:00 Kneippen am Hotel im Kneippbecken. Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich. 18:00 Gesundheitsvortrag Dr. Albrecht Moslehner. Abendessen im Hotel – Vitalbuffet, klein und fein.

Tag 5: E-Bike Tour zu den Jagdhausalmen

Ab 07:00 Vitalfrühstück im Hotel. Ab 09:00 begleitete E-Bike Tour zu den Jagdhausalmen (auch Klein-Tibet von Tirol genannt). Dort genießen wir eine gesunde Sportlerjause am Pfauenauge. Anschließend optional Weiterfahrt über's Klammljoch nach Südtirol und wieder zurück zu den Jagdhausalmen. Wer nicht weiterradeln will kann an diesem besonderen Kraftplatz verweilen. Restlicher Nachmittag Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich. Ab 18:00 Kochworkshop: Osttiroler Schlipfkrapfen und Knödel selber machen und kochen auf freiwilliger Basis. Anschließend Abendessen im Hotel.



Tag 6: Gipfeltreffen und Bergsteigerbrunch am See

Ab 06:00 Bergsteigerfrühstück im Hotel. Ab 07:00 kurze Fahrtzeit im Shuttle vom Hotel. Der Berg ruft! Geführte Wanderung auf die Seespitze (3021 m), anschließend Bergsteigerbrunch am idyllisch gelegenen Oberseitsee. Ab 15:00 Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich. Abendessen im Hotel.

Tag 7: Bauernmarkt / Tag zur freien Verfügung

Ab 07:00 Vitalfrühstück im Hotel

Wege in ein gesundes Leben

Ärztlich und therapeutisch begleitete Naturerlebnisse in den Bergen Osttirols

die *profi*
urlauber

Optional: Vormittags organisierte Fahrt nach Bruneck und Besuch des Bauernmarktes. Rückkehr im Hotel ca. 13 Uhr.

Ab 15:00 Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich
Abendbuffet im Hotel inkl. Weinverkostung mit Sommelier.

Tag 8: Wassererlebnisweg

Ab 07:00 Frischsaftfrühstück mit Vitalbuffet (Dinkelkaiserschmarrn, Dinkelkuchen, selbstgemachte Joghurt, etc.)

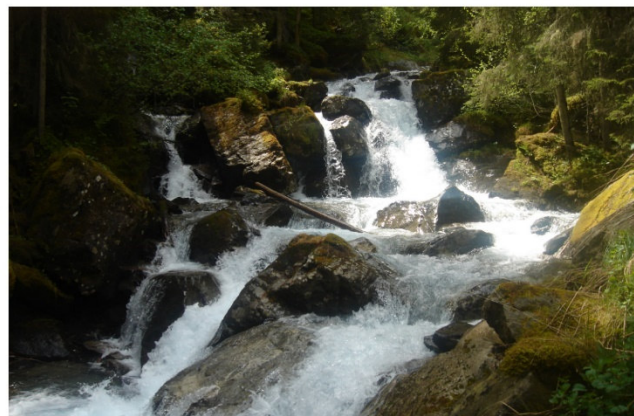
08:30 Nordic Walking entlang dem Wassererlebnisweg zum Wasserfall in Maria Hilf

Ab 10:00 Anwendungen im Hotel, Heilwasserbad und Massage, Nutzung von Wellnessbereich

16:00 Gesundheitsvortrag von Dr. Albrecht Moslehner
Abendessen mit Musik

Tag 9: Sonntagsbrunch und Abreise

Ab 09:00 Sonntagsbrunch. Check-Out im Hotel um 11:00



Wege in ein gesundes Leben

Ärztlich und therapeutisch begleitete Naturerlebnisse in den Bergen Osttirols



Die Reise beinhaltet

- 8 x Nächtigung/Halbpension
- Medizinischer Check-up vor der Reise: Laborkontrolle von großem Blutbild und Stoffwechselfparametern*
EKG/Blutdruck und Vitalitäts-Diagnostik mittels bioenergetischer Messverfahren**
Körperliche Untersuchung und Erhebung der individuellen Anamnese. Ermittlung von Risikofaktoren
- Ärztliche und therapeutische Begleitung während der Reise
- 1 energetische Kontrollmessung mittels HRV (Herzraten-Variabilität)
- Täglich wechselnd: Entspannungsübungen, Traumreisen, Musik-Meditationen und/oder Pilates und Stretching
- 7 x Massage a 40 Minuten
- 3 x Wannenbad unter Zugabe von Deferegger Heilwasser
- 2 Vorträge
„Detox als Regeneration für Körper, Geist und Seele“
„Hab ein Auge auf dein Herz“ (Herz-Kreislaufgesundheit, Sport, Ernährung, Diagnostik, Therapie)
- Individuelle Gespräche mit allen Gästen nach zeitlicher Verfügbarkeit zu relevanten medizinischen Fragen
- Alle Ausflüge lt. Programm inkl. Gestellung E-Bike
- Kostenlose Nutzung von Wellnessbereich im Hotel
- 1 x Weinverkostung
- Alle Transfers vor Ort

*Differential-Blutbild, Blutfette, „Langzeit-blutzucker-Wert“ (HBA1c), Harnsäure, Corona-Antigen-Test

**Bioenergetische Ganzkörperdiagnostik und HRV-Stresstest (Herzratenvariabilität)

Gruppengröße

Minimum 10 Personen / Maximum 20 Personen

Termine

22.05. – 30.05.21

Preis pro Person

Im Doppelzimmer inkl. Halbpension	€ 2.780,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 200,-

Nicht enthalten

- Sämtliche unter „die Reise beinhaltet“ nicht erwähnten Ausflüge, Therapien, Massagen, Mahlzeiten & Getränke
- Persönliche Ausgaben und diverse Trinkgelder
- Reise- und Stornoversicherung
- Ortstaxen

Wir behalten uns Änderungen der Unterkunft, der Beförderungsmittel und Änderungen vom Outdoorprogramm aufgrund von Witterungsverhältnissen im Sinne des §9 PRG vor.

Buchen:

info@dieprofiurlauber.at

+43 5352 21600

Wege in ein gesundes Leben

Ärztlich und therapeutisch begleitete Naturerlebnisse in den Bergen Osttirols



Hotelbeschreibung

Hotel FoKus
Unterrotte 6
9963 St. Jakob im Defereggental
<https://www.fokus-ncyan.at/>

Nachhaltigkeit

Die Profiurlauber verfügen über einen Unternehmenswald bei tree-nation, in dem sie Bäume pflanzen und CO2-Emissionen ausgleichen. Für jeden einzelnen Reisenden wird ein Baum gepflanzt. <https://tree-nation.com/profile/die-profiurlauber>

Mobilitätseinschränkung

Diese Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bedingt geeignet. Bei Interesse bitte mit uns Rücksprache halten. Gerne klären wir die Details für Sie ab.

Gesundheitspolizeiliche Formalitäten / Impfungen

Keine speziellen Erfordernisse

Pass- und Visaerfordernisse / Einreisebestimmungen

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise und Maßnahmen in Zusammenhang mit der Ausbreitung des Coronavirus (COVID-19).

Kommunikation vor Ort / Sprache

Deutsch/Englisch

Geschäftsbedingungen

Wenn nicht anders angegeben liegen diesem Angebot unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen zugrunde. Siehe AGB Die Profiurlauber GmbH & Co KG

Stornobedingungen/Rücktrittsrecht

Sie können jederzeit vor Beginn der Pauschalreise gegen Zahlung der entsprechenden Entschädigungspauschale gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters vom Vertrag zurücktreten. Siehe AGB Die Profiurlauber GmbH & Co KG.

Zahlungsmodalität

Anzahlung bei Buchung: 20% des Reisepreises
Restzahlung 14 Tage vor Abreise

Mindestteilnehmeranzahl

10 Personen

Reiseversicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Komplettschutzversicherung (Storno- und Reiseversicherung) der Europäischen Reiseversicherung.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.