

Zeit für Mich - Hotel Hochschober lockt mit inspirierendem Kreativprogramm

Stillstand ist im Hotel Hochschober auf der 1.763 Meter hohen Turracher Höhe in Kärnten ausgeschlossen: Jedes Jahr überrascht das Direktorenpaar Karin Leeb und Martin Klein mit neuen Ideen. Nur verständlich, dass sich dieser Pioniergeist auch im Gästeprogramm niederschlägt - der Gast wird nicht nur durch modernes Design und gemütlichen Wohnkomfort, sondern auch von einem außergewöhnlichen Aktivprogramm inspiriert. Unter dem Motto „Zeit für Mich“ gestaltet das Vier-Sterne-Superior Hotel übers ganze Jahr hinweg abwechslungsreiche Kreativseminare, Bewegungsworkshops und Impulsvorträge. Nachfolgend finden Sie die Veranstaltungshöhepunkte bis Dezember 2017.

Frisch gefischt – 15. Bis 20. Juli 2017

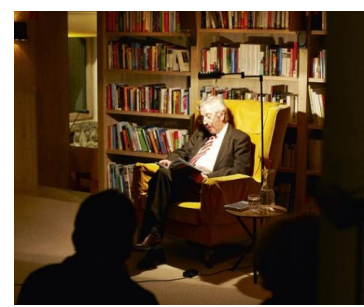
Manfred Huber, Obmann des Fischervereins „Saibling“, lädt zweimal wöchentlich zu Fischerkursen ein. Er vermittelt Gästen des Hochschobers die Grundlagen vom Fischen und erklärt die unterschiedlichen Fischarten. Angeln und weiteres Zubehör sowie die Fischerkarte werden gestellt. Der Kurs dauert etwa anderthalb Stunden und ist für die ganze Familie geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

In die Tasten oder Seiten hauen – 16. bis 20. Juli 2017

Im Rahmen von „Musik am Berg“ findet eine Schnupperwoche mit Musik-Pädagogin Katharina Göschke statt. Gäste haben hierbei die Möglichkeit, sich an der Blockflöte, Querflöte, der Geige oder am Klavier zu versuchen oder ihre Kenntnisse zu verbessern. Dafür steht täglich eine 25-minütige Einzelstunde zur Verfügung, in der - je nach Verfügbarkeit - verschiedene Musikinstrumente ausprobiert, Musikstücke erlernt oder vertieft werden können.

Schreiben Sie sich spielerisch gesund! – 10. bis 15. September 2017

Bei diesem Workshop mit Susanne Diehm und Gitta Schierenbeck stehen die heilende und aufbauende Kraft des Schreibens im Vordergrund. Bei täglich zwei 90-minütigen Einheiten in der Kleingruppe haben die Teilnehmer die Möglichkeit, das Gehörte auszuprobieren und die Methoden des kreativen Schreibens anzuwenden. Die durchgeführten Übungen sind praxisnah und lassen sich leicht im Beruf und im Alltag anwenden. Susanne Diehm ist Schreib-, Kunst- und Kreativitäts-Therapeutin, Autorin, Schreibtrainerin und Coach. Gitta Schierenbeck ist Poesiepädagogin und Lehrbeauftragte im Masterstudiengang Biografisches und Kreatives Schreiben an der ASH Berlin. Beide haben einen Abschluss in Biographical & Creative Writing und leben in Berlin.



2

Glück mit Hirn – 2. bis 7. Dezember 2017

Die Glücksforscherin Dr. Heide-Marie Smolka und die Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin Dr. Katharina Turecek vermitteln während des fünftägigen Seminars mit Übungen und Vorträgen zu Themen wie „Im Stimmungstief - wie komme ich da raus“ sowie verschiedenen Anti-Stress-Strategien, dass das eigene Glück erlernbar ist.

Yoga am Berg – Ganzjährig

Die Reihe „Yoga am Berg“ findet ganzjährig statt und beinhaltet Yoga-Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten. Vom 5. bis 10. Juni und vom 29. Oktober bis 4. November stehen „Yoga und Physiotherapie“ mit Eva Obermeier auf dem Programm. Die Mischung aus dynamisch-kraftvollem Yoga und physiotherapeutisch-anatomischen Aspekten hat zum Ziel, den Körper zu aktivieren und zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und Stress-Symptome zu reduzieren. Vom 11. bis 15. Juni und vom 5. bis 9. November begeistert die Münchnerin Amiana Zylla mit ihrem selbst entwickelten „Dynamischen Faszien Yoga“. Es löst Verspannungen und sorgt für ein geschmeidiges, straffes Bindegewebe. Vom 26. November bis 2. Dezember nehmen Gäste an „Kundalini Yoga und vegane Diät“ teil. Kursleiterin Andrea Schipper bringt den Teilnehmern unter anderem Yogaübungsreihen für Darm, Niere, Leber und Magen sowie mentales Detox und verschiedene Meditationsübungen näher. Teilnehmer genießen eine vegane Ernährung und erhalten yogische Ernährungstipps.

Literatur am Berg – Ganzjährig

Die Reihe „Literatur am Berg“ begeistert das ganze Jahr über mit einer Vielzahl an Lesungen und Kamingsgesprächen. So präsentiert am 12. Juni der Cartoonist, Schriftsteller und Bachmannpreisträger Tex Rubinowitz Auszüge aus seinem neuesten Roman „Lass mich nicht mit ihr allein“. Bei einem Kamingsgespräch am 3. Juli diskutiert Krimiautor Franz Zeller unter dem Motto „Urlaub 4.0“ die Frage, ob und wie der digitale Wandel unsere Urlaubsentscheidungen und unser Reiseverhalten beeinflusst. Am 11. September bietet der deutsche Schauspieler und Sprecher Stefan Wilkening ausgewählte Texte unter dem Thema „Streicheleinheiten“ dar und am 24. September stellt die Autorin, Journalistin und Fotografin Tarja Prüss ihr Buch „111 Gründe, Finnland zu lieben“ vor. Die Lesung findet stilschön in der Panorama-Sauna des Hotels statt.

Über den Hochschober

Maßgebende Innovationen, gelebte Tradition und die natürliche Herzlichkeit der Gastgeberfamilie Leeb und Klein sowie der 110 Mitarbeiter zeichnen das Vier-Sterne-Superior-Hotel aus. Auf 1.763 Metern Seehöhe am Ufer des Turracher Sees in Kärnten gelegen, beherbergt es 116 Zimmer, ein Restaurant mit Küchenstammtisch, eine Bibliothek, einen Spielraum, ein Basislager für sportlich Aktive, eine eigene Kinder- und Jugendvilla auf zwei Etagen mit Baumhausdorf sowie den Klangturm für Klein und Groß. Ein orientalisches Hamam mit Waschungen aus 1001 Nacht, ein vierstöckiger authentischer Chinaturm und das einzigartige See-Bad ergänzen das Angebot. Direkt an der Bergstation der Panoramabahn betreibt das Hotel seine eigene Berghütte - die AlmZeitHütte auf 1.968 Metern. Unter dem Motto „HochschoberN“ versüßen über 100 Inklusivleistungen den Urlaub von früh bis spät. Mehr Informationen finden sich unter www.hochschober.com.

München/Turrach, 16. Mai 2016

Für weitere Presseinformationen:

Kristina Lang/Carmen Stromberger
STROMBERGER PR
Haydnstraße 1
D - 80336 München
T +49(0)89-189478-76
lang@strombergerpr.de

Karin Leeb
Hotel Hochschober
A - 9565 Turracher Höhe 5
T +43(0)4275/82 13
urlaub@hochschober.com