



Von Grün umsäumt liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase sonnig am Waldrand. Nur 15 Gehminuten vom Ort Neumarkt entfernt und umgeben von vielen Wander-, Kultur- und Ausflugsmöglichkeiten. **Barfuß umgehend gut möglich!**

Anreise per Bahn: Abholung gratis ab *Bahnstation Neumarkt* in der Steiermark oder am Anreisetag vom Direktzug aus Wien, **mit** Abholgebühr vom *Schnellzugbahnhof Unzmarkt*.

Kursanmeldung und Bezahlung direkt bei:

Monika Mörzinger-Wunderer
A-1140 Wien, Isbarygasse 16/30
Tel: 0043 1 4197116
praxis@fuessiotherapie.at
www.fuessiotherapie.at

Unterkunftreservierung und Bezahlung persönlich bei:

Kathrin Heindl
Hotel Landsitz Pichlschloss
A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125
Tel: 03584/24 26
info@pichlschloss.at - www.pichlschloss.at

FUSS FERIEN

mit
*Fü*ssiotherapeutin
Monika Mörzinger - Wunderer

1. – 5. Juli 2024

Pichlschloss
Neumarkt - Mariahof, Steiermark



Inmitten dieser schönen UmGEBung erkunden wir das **Wunderwerk Fuß**. Unterschiedlichste Körperübungen bringen uns dem gewünschten Zustand des Stehens und durchlässigen Gehens näher. Die geniale Anatomie des Fußes wird in Zusammenspiel mit dem gesamten Körper als Grundlage für Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen dienen.

Abwechslungsreiche Übungen in der Natur werden den Wünschen der TeilnehmerInnen von Fuß bis Kopf angepasst. Bei Regen indoor.

Mit unterschiedlichsten Impulsen und genug Zeit für Erholung (jeweils ein Halbtage zur freien Verfügung) sollen die Aktivurlaubenden den eigenen Körper als Ressourcenpool erleben.

Durch **Barfuß gehen in freier Natur** und Bewegungstipps entsteht zunehmender **Zugang**, zu der uns allen **innewohnenden eigenen Körperweisheit**.

Nach dem Frühstück oder zeitlich aufgeteilt am Nachmittag wird der Übungsblock entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden und dem Wetter stattfinden - ev. auch abends.

4 Stunden Körperanregungen in der Gruppe, teilweise zum selbst Weiterentwickeln für den eigenständigen Gebrauch, sind vorgesehen. Individuelle Vertiefungsübungen sind entsprechend den persönlichen Interessen - auf Wunsch - möglich.

Zielgruppe: alle, die ihren Füßen & ihrem Körper Gutes tun möchten. Auf Hallux valgus, Knick-, Spreizfüße, Senk-, Platt- und Hohlfüße wird besonders eingegangen. Alle Menschen (auch „vom Fach“) können von dieser Woche profitieren.

Beginn: am 1.7. 2024 um 14 Uhr = erste Nachmittagseinheit

2. - 4.7.: täglich 4 Übungseinheiten vor Ort und individuelle Tipps. Detaillierte Zeitvereinbarungen und Aufteilung der Einheiten entsprechend Wetter und Bedürfnissen der Teilnehmenden,

Abschluss: am 5.7.2024: Zusammentragen der Essenz vor dem Mittagessen; gemeinsam stimmiger Ausklang gegen **13 max. 14 Uhr**.

KURSLEITERIN: **Monika Mörzinger-Wunderer**
Physiotherapeutin mit 35 Jahren Berufserfahrung

ORT: HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS

BEGINN: **Montag, 1. Juli 2024 um 14.00 Uhr** bis
ENDE: **Freitag, 5. Juli um 13.00 Uhr**

KURSBEITRAG: **€ 550,- (Frühbucherbonus bis 1.4.2024 & ist auch gleichzeitig der Sozialtarif);** danach **zwischen 600 und 650 Euro in Selbsteinschätzung**

Die Reihung erfolgt nach dem Datum der schriftlichen Anmeldung.

KURSANMELDUNG: unter www.fuessiotherapie.at
Mit der Anzahlung von 350,- Euro (auf das Bawagkonto **AT 86 6000 0000 0909 4196** (lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) **und der schriftlichen Anmeldung** ist ein Platz definitiv reserviert.

STORNO: Bei rechtzeitiger Absage bis 1.6.2024 wird eine Gutschrift für einen Folgekurs ausgestellt. Bei Stornierung im letzten Monat werden 70 % der Kursgebühr einbehalten. Erfolgt die Absage kurzfristig erst in der letzten Woche ist der volle Kursbetrag zu bezahlen oder es ist ein Ersatzteilnehmer*in zu stellen. Der Abschluss einer Stornoversicherung wird empfohlen.

Für Zimmerreservierung bitte direkt mit dem Pichlschloßteam Kontakt aufnehmen - individuelle Arrangements möglich.

Verköstigung mit Produkten aus der Pichlschloss-Manufaktur und von Biobauern der Region vor Ort.

Es bestehen auch folgende optionale Zusatzangebote:
Fußreflexzonen- u. a. Massage, Shiatsu, Sauna, ...

out door: Park und Luftkurhalle laden **zum Verweilen** ein, ein Barfußparcour mit Kneippbecken lockt in den nahen kleinen Wald

Der **ÜberGANG** von den Zimmern in die Natur ist durch die naheliegenden Wiesen und dem Wald **auch barfuß** leicht möglich.

Die, der ehemaligen Lungenheilstätte zu Füßen liegende Natur, kann zum Üben genauso wie Seele baumeln lassen, unkompliziert genutzt werden.