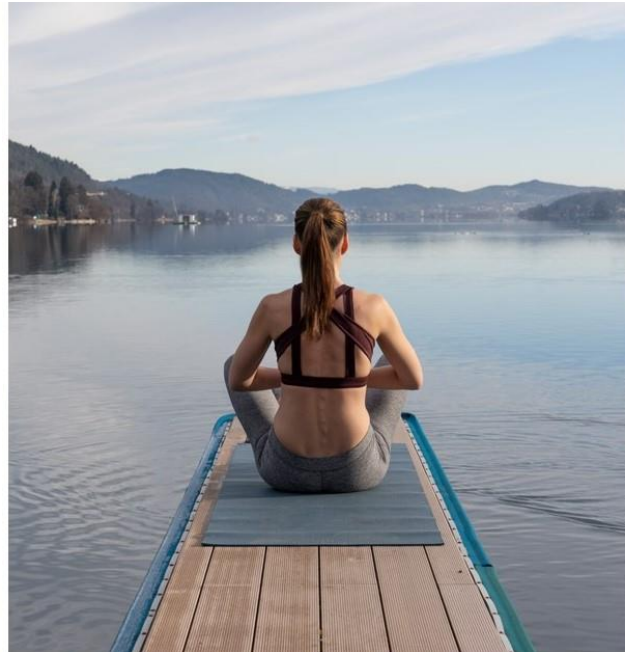


Mit Immun-Booster-Retreats im Falkensteiner Schlosshotel Velden und dem Falkensteiner Hotel Kronplatz gesund durch den Herbst

Yoga, Pilates, Qi Gong und Klettern - neue Workshops mit Paralympics-Gewinnern und Wellness-Profis



Frankfurt/Wien, 04. Oktober 2023. Das wechselhafte Herbstwetter ist eine echte Herausforderung für unser Immunsystem - höchste Zeit für eines der neuen Falkensteiner-Retreats. Ob Yoga, Qi Gong, Pilates oder Klettern, all diese Aktivitäten sind wahre Booster für die Abwehrkräfte, fördern nachweislich den Stressabbau und helfen beim Wiederaufladen der Akkus. Hier haben das Falkensteiner Schlosshotel Velden und das Falkensteiner Hotel Kronplatz, beides 5 Sterne Häuser, die Teil der Premium Collection und Mitglied bei „Leading Hotels of the World“ sind, ein besonderes Herbstprogramm.

Yoga Experiences und Pilates-Power im Falkensteiner Schlosshotel Velden

Im [Falkensteiner Schlosshotel Velden](#) steht der Oktober ganz unter dem Motto „Verbindung von Körper, Seele und Geist“. Bei der [Yoga Experience by Studio Herzfeld](#) lernen die Gäste während einer 60-minütigen Slow.Living.Auszeit von Yogatrainer Michael Hornbogner achtsame Bewegungsabläufe kennen. Der Geist kommt zur Ruhe und die Entspannung tiefer Gewebsschichten wird geweckt. Die Klassen finden am **7. und 8. Oktober 2023** statt. Es sind keine Vorkenntnisse und kein bestimmtes Maß an Kraft oder Beweglichkeit notwendig. Die insgesamt drei unterschiedlichen Yoga-Sessions konzentrieren sich auf die Beine, Schultern und den Nacken sowie den ganzen Körper. Die Kurse kosten jeweils 20 Euro und sind auch für externe Gäste [hier](#) buchbar.

Vom 19. bis zum 22. Oktober 2023 lädt das Schlosshotel Velden zum [Neumond Yin Yoga Retreat by Herzfeld Travel](#) ein. Die viertägige Veranstaltung hilft Teilnehmenden, sanft zu entschleunigen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Durch langsame Bewegungen, Atemübungen, Journaling, Meditation und abendliche Yin Yoga-Sessions lernen sie den achtsamen Umgang mit sich und ihrem Umfeld. Spaziergänge

am idyllischen Wörthersee, Entspannung im hoteleigenen Spa und kulinarische Hochgenüsse runden die Auszeit optimal ab. Das Event ist ab 909 Euro pro Person und Zimmer buchbar.

Bei der [Pilates Power](#) bringt Elvira Rumethofer vom **10. bis zum 12. November 2023** im Falkensteiner Schloßhotel Velden die Teilnehmenden mit einem systematischen Ganzkörpertraining von innen und außen zum Strahlen. Neben den verschiedenen Kursen genießen die Gäste hervorragende Küche des Schloßhotels und ihre Auszeit im Acquapura Spa oder bei ausgedehnten Spaziergängen weiteren Freizeitaktivitäten. Das dreitägige Programm kostet ab 540 Euro pro Person und Zimmer.

Qi Gong Retreat im Falkensteiner Hotel Kronplatz

Das [Falkensteiner Hotel Kronplatz](#) erwartet Gäste und Interessierte vom **19. bis zum 22. Oktober 2023** beim [Qi Gong Retreat](#). Hier tauchen die Teilnehmenden in die Welt der chinesischen Meditation, Konzentration und Bewegungsform ein. Neben den klassischen Qi Gong-Einheiten stehen bei diesem 3-tägigen Workshop auch ein Hamam-Reinigungsritual, ein Mentaltraining und Waldbaden auf dem Programm. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die Prinzipien der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ein weiteres Highlight ist eine einzigartige Sonnenaufgangswanderung. Die Slow Food Genießer-Küche des 5 Sterne Hotels und die beeindruckende Bergwelt der Region runden dieses Package gekonnt ab. Das Angebot ist ab 419 Euro pro Nacht und Zimmer buchbar.

Kletter-Retreat mit den Spitzensportlern David Kammerer und Michael Pichler

Wer auf der Suche nach mehr Action ist, kommt von **16. bis 19. November 2023** beim [Kletter Retreat im Falkensteiner Hotel Kronplatz](#) voll auf seine Kosten. Der Workshop wird von den beiden Paralympics-Gewinnern David Kammerer und Michael Pichler geleitet und soll den Teilnehmer_innen ein Gefühl für die richtige Balance von Körper und Geist beim Klettern vermitteln. David Kammerer ist Paraclimber im italienischen Nationalteam und neben seinen sportlichen Erfolgen auch als Achtsamkeitstrainer tätig. Michael Pichler arbeitet als Gesundheits- und Fitnesstrainer sowie als Saunacoach, Outdoor-Guide, Wanderleiter und Pädagoge. Ganzheitliche Gesundheit, Achtsamkeit und eine tiefe Verbindung zur Natur stehen für ihn an erster Stelle. Während des dreitägigen Retreats nehmen die Gäste an Meditationen, Yoga-Sessions, Atemübungen, Kletterausflügen und mentalen Trainings teil. Wichtig bei dem Kurs ist, dass sich die Teilnehmenden untereinander austauschen, sich aber auch eigenen Ängsten stellen. Auch hier runden das Slow Food Konzept des Hotels und die Region das Erlebnis ab. Das Angebot ist ab 409 Euro pro Nacht und Zimmer buchbar.

Über die Falkensteiner Gruppe:

Die FMTG - Falkensteiner Michaeler Tourism Group ist eines der führenden Tourismusunternehmen in privater Hand in sechs europäischen Ländern. Unter ihrem Dach vereint sie die Bereiche Falkensteiner Hotels & Residences mit derzeit 27 Vier- und Fünf-Sterne-Hotels, drei Appartement-Anlagen und einem Premium Campingplatz, die FMTG Development, die FMTG Invest und den Tourismusberater Michaeler & Partner.

Pressekontakt Falkensteiner Hotels & Residences:

Gabriele Kuminek

Senior Account Manager
Global Communication Experts GmbH
Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt/Main
Tel.: + 49 (0) 69 175371-028 / -040
falkensteiner@gce-agency.com
www.falkensteiner.com, www.gce-agency.com

Alexandra Geyer

Unternehmenssprecherin, Director of PR & Public Affairs
FMTG - Falkensteiner Michaeler Tourism Group AG
Walcherstrasse 1A, Stiege 2C, Top 6.04, AT-1020 Wien
Tel.: +43 664 9667194 / +43 69917187073
Alexandra.Geyer@falkensteiner.com
www.fmtg.com, www.falkensteiner.com