



Gesunde Wochen

DEIN TREFFPUNKT

19. – 30.10.2026



IMPULSE, WORKSHOPS UND VORTRÄGE 2026

Gesunde Wochen



19. – 30. Oktober 2026

Wie fühlt sich Gesundsein an? Haben Sie Lust, diesem Gefühl wieder etwas näher zu kommen oder es wieder zu spüren?

Mit dieser Broschüre halten Sie den Schlüssel zu mehr Wohlbefinden in Ihrer Hand! Unsere intakte Natur, verbunden mit unserer regionalen Gesundheitskompetenz, macht es möglich.

Fachkundige Vortragende aus der Region bieten Ihnen von 19. – 30. Oktober 2026 Workshops und Impulse zu den Themen Regeneration, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit an. Egal wie Sie sich gerade fühlen, wir sind überzeugt davon, dass Sie das richtige Angebot für sich finden werden.



Jetzt buchen unter:
www.gesunde-wochen.tirol

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Ortsmarketing St. Johann in Tirol GmbH, Hauptplatz 11, 6380 St. Johann in Tirol und Tourismusverband Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol, Österreich, Auflage: 300 Stück, Konzeption / Text / Grafik: Oberhuber & Kuen Kommunikation GmbH, Druck: Hutter Druck GmbH & Co KG
Fotos: Mirja Geh, Fotos Anbieterinnen

Heilung von Innen

Montag, 19.10.2026, 19–21 Uhr

Veranstalterin: Miriam Steiger

Standort: EKIZ, Hauptplatz 11, St. Johan in Tirol

Teilnahme: 15 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Warum werde ich nicht gesund? Warum werde ich immer wieder krank, obwohl ich alles ‚richtig‘ mache? Workshop für praxisnahe Methoden zur Stress-Regulation, welche den Körper aus dem Alarmzustand führen und helfen, die Heilkraft zu stärken.

Funktionelles Coretraining

Dienstag, 20.10.2026, 18–19 Uhr

Veranstalterin: Elisabeth Pali, aufblan PERSONAL COACHING

Standort: Fussballplatz Winkl (Überdachung vorhanden)

Teilnahme: 9 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Funktionelles Coretraining bereitet dich optimal auf die kommende Wintersaison vor – unabhängig davon, ob du Ski fährst oder einfach fit und kraftvoll durch den Winter kommen möchtest. Mit abwechslungsreichen Übungen stärkst du gezielt deine Körpermitte, verbesserst deine Balance und Körperkontrolle. Für mehr Stabilität, Sicherheit und Freude auf und abseits der Piste.

Achtsamkeitsworkshop: Höre auf dich

Mittwoch, 21.10.2026, 15 Uhr

Veranstalterin: Elke Sophia Prem

Standort: Wegscheidgasse 20, St. Johann in Tirol

Teilnahme: freiwillige Spenden

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Ziel ist es in diesem Workshop, die eigenen Automatismen zu erkennen und sich ihrer eigenen Handlungen bewusst zu werden. Es werden euch verschiedene Methoden gelernt, um mühelos Atemübungen in die alltägliche Routine einzubauen. Bitte Matte & Decke mitnehmen.

Klangbad mit Kristallschalen

Donnerstag, 22.10.2026, 19–20:30 Uhr

Veranstalterin: Angelika Sommerer

Standort: Wegscheidgasse 20, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 19 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Tauche ein in die sanften, harmonischen Klänge der Kristallklingschalen und gönne dir eine Auszeit vom Alltag. Die feinen Schwingungen breiten sich im Raum aus, berühren Körper und Geist und laden zu tiefer Entspannung ein. Während des Klangbades kannst du loslassen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Bitte Matte & Decke mitnehmen.

Mentale Regeneration

Freitag, 23.10.2026, 18:30–20:30 Uhr

Veranstalterin: Martina Kurz

Standort: Coworking Space Weltraum, Hauptplatz 11, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 19 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Fühlen Sie sich oft müde, gestresst oder ausgelaugt, obwohl Sie eigentlich genug schlafen? Dann ist es Zeit, Ihrem Nervensystem die Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient. In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die faszinierenden wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und körperlicher Gesundheit ein.

„Vom Mama-Druck ins Mama-Glück“

Montag, 26.10.2026, 9–11 Uhr

Veranstalterin: Sabine Burger

Standort: CoWorking Space, Hauptplatz 11

Teilnahme 15 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Ein spannender Workshop für Mamas, die aus dem ständigen Funktionieren wieder mehr bei sich selbst ankommen möchten. In meinem Workshop schaffen wir einen Raum, in dem Mamas innehalten dürfen und wieder mehr Verbindung zu sich und Energie generieren. Gemeinsam schauen wir auf Fragen wie z. B. woher kommt der Druck, wann darf ich loslassen, wie erhalte ich wieder meine Leichtigkeit?

Fit für die Piste

Dienstag, 27.10.2026, 18–19:30 Uhr

Veranstalterin: Synergie Mensch/Katharina Koidl

Standort: Pass-Thurn-Straße 19

Teilnahme: 24 €/Person

Anmeldung: bis 25.10.2026



In diesem Impulsvortrag erfährst du, wie der Körper optimal auf die Skisaison vorbereitet werden kann. Im Mittelpunkt stehen gezielte Muskelkräftigung, Mobilität, Ausdauer sowie die richtige Belastungs- und Pausenplanung.

Die Magie der Sprache

Mittwoch, 28.10.2026, 16–20:30 Uhr

Veranstalterin: Synergie Mensch/Michael Koidl

Standort: Pass-Thurn-Straße 19

Teilnahme: 79 €/Person inkl. Pausenverpflegung und Workshopunterlagen

Anmeldung: bis 26.10.2026



Workshop zum Thema: wie Sprache unser Erleben formt; im inneren Dialog ebenso wie in der Begegnung mit anderen. Reflektierung der eigenen Sprachverwendung und Impulssetzung, Sprache bewusster, klarer und wirksamer einsetzen – im beruflichen wie im persönlichen Kontext.

YIN Moves Yogastunde

Donnerstag, 29.10.2026, 19–20:30 Uhr

Veranstalter: Angelika Sommerer

Standort: Wegscheidgasse 20, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 19 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Yin Moves verbindet Ruhe und Tiefe des Yin Yoga mit sanften, fließenden Bewegungen. Es wechseln sich achtsame Bewegungen mit lang gehaltenen Positionen ab, sodass der Körper und Geist gleichermaßen entspannen und mobilisiert werden. Bitte Matte mitnehmen.



Wake-up Morning Run & Mobility

Freitag, 30.10.2026, 7–8 Uhr

Veranstalterin: Elisabeth Pali, aufbliau PERSONAL COACHING

Standort: Eichenhofparkplatz (bei jeder Witterung)

Teilnahme: 9 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Starte deinen Tag voller Energie, frischer Luft und beweglichen Gelenken! Unser gemeinsamer Morning Run verbindet sanftes Aufwachen mit einem dynamischen Laufluss. Wir holen die morgendliche Steifheit aus den Gliedern, bringen den Kreislauf in Schwung und starten mit einem klaren Kopf in den Tag. Lauf: ca. 5 km im Wohlfühltempo

Nacht der Redner

Freitag, 30.10.2026, 19 Uhr

Veranstalter: Martina Kurz, Bildungsverein Lebenskraft Akademie

Standort: Hotel Post

Teilnahme: 37,40 €/Person

Anmeldung: auf Eventbrite



Erlebe Motivation, Inspiration und echte Veränderung – mitten in Tirol. In diesem Vortragsabend werden Menschen auf die Bühne geholt um dem Zuhörer die Möglichkeit zu geben, sich inspirieren zu lassen, sich Gedanken zum Leben, die Ziele und Werte sowie das Bildungssystem zu machen.



**„Gesunde Wochen“ ist ein Kooperationsprojekt
des Ortsmarketings St. Johann in Tirol und des
Tourismusverbandes Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol.**



Jetzt buchen unter:
www.gesunde-wochen.tirol

Unser Partner
www.dasbergblut.com  **BERGBLUT**

Ortsmarketing GmbH
Hauptplatz 11
6380 St. Johann in Tirol
Tel. +43 5352 90321

www.treffpunkt-stjohann.at

Region St. Johann in Tirol
Poststraße 2
6380 St. Johann in Tirol
Tel. +43 5352 63335-0

www.kitzalps.cc



mein YAPADU

Die Region St. Johann in Tirol hat vier Orte und viele Talente, um Sie auf vielfältige Weise zu erfreuen. Und auch unsere zahlreichen Hotels und Ferienunterkünfte werden alles daran setzen, Ihnen diese Glücksmomente zu bereiten!

Wir meinen Glück, wir sagen ... **Mein Yapadu!**