

Seminarprogramme 2016

Yoga

14. Jan – 17. Jan	Yoga und 5 Elemente-Küche nach Jörg Krebber schnuppern	Sanftes Yogaprogramm am Morgen und gemeinsam Kochen am Nachmittag	Grafenast Trainerteam	kostenfrei bei mind. 3 ÜN
21. Feb – 24. Feb	Yoga und 5 Elemente-Küche nach Jörg Krebber schnuppern	Sanftes Yogaprogramm am Morgen und gemeinsam Kochen am Nachmittag	Grafenast Trainerteam	kostenfrei bei mind. 3 ÜN
30. Mär – 02. Apr	Yoga und 5 Elemente-Küche nach Jörg Krebber schnuppern	Sanftes Yogaprogramm am Morgen und gemeinsam Kochen am Nachmittag	Grafenast Trainerteam	kostenfrei bei mind. 3 ÜN
14. Mai – 17. Mai	Yogalehrerin ein Beruf? Nebenberuf, mein Traumberuf?	Tipps und Tricks für frisch ausgebildete Yogalehrerinnen für eine erfolgreiche Berufslaufbahn	Diana Buntschu Eva Mauser	€ 500
03. Sep – 10. Sep	Yoga	Täglich zwei Yogaeinheiten, Meditation und Silence Wanderung	Birgit Kuhn	€ 225
13. Okt – 15. Okt	Yoga Meditation	Leichte Yogaübungen, Energiearbeit und Winterzauber	Karin Ratte	€ 130
21. Okt – 24. Okt	Training und Coaching für Yogalehrerinnen	Struktureller Aufbau, Bestandteile Einzelunterricht, Gruppendynamik	Diana Buntschu Eva Mauser	€ 500
29. Okt – 02. Nov	Yoga Meditation Retreat	4 Stunden täglich - Freiraum und Herbststimmung genießen	Anina v. Molnar	€ 243 Frühbucher € 222

Kids

19. Dez – 25. Mär	Kinderschikurs + Anfängertifte Kostenfrei	Shikurs, Sonnenlift und Bonus auf Verleihkosten Bei 7 ÜN mit Anreise FR/SA/SO	Schischule Kellerjoch	kostenfrei
04. Jan – 15. Jan	Kreativ Näh-Workshop	Für Kids ab 6 Jahren an einem Nachmittag die Woche gemeinsam Tolles schaffen	Waltraud Unterlechner	Materialkosten max. € 8,-
01. Feb – 31. Mär	Kreativ Näh-Workshop	Für Kids ab 6 Jahren an einem Nachmittag die Woche gemeinsam Tolles schaffen	Waltraud Unterlechner	Materialkosten max. € 8,-
14. Mai – 28. Mai 25. Jun – 23. Jul	Familienbonus 1+1	Bei Buchung einer Urlaubswoche wird ihr jüngeres Kind 100 % rabattiert		

Aktiv

11. Jan – 29. Jan	Shikurs 50+	5 Tage Kursangebot für Wiedereinsteiger in gemütlicher Gruppe die Vorzüge des Kellerjochs entdecken		kostenfrei bei mind. 5 ÜN
20. Feb – 27. Feb	Stammgästewoche	Tolles gemeinsames Aktivprogramm und viel Unterhaltung		kein Aufpreis
29. Feb – 18. Mär	Shikurs 50+	5 Tage Kursangebot für Wiedereinsteiger in gemütlicher Gruppe die Vorzüge des Kellerjochs entdecken		kostenfrei bei mind 5 ÜN
08. Jul – 15. Jul	Qi Gong, Ernährung und Bewegung	Body in Balance-Programm für eine erfüllte Woche	Marlies Doster	€ 375,- (Paartarif € 690,-)
10. Sep – 17. Sep	Stammgästewoche	Tolles gemeinsames Aktivprogramm und viel Unterhaltung		kein Aufpreis
30. Sep – 03. Okt	Feuerlauf	Anmeldung und Info unter E-Mail: hps@praxis-schmitz.info	Praxis Schmitz	auf Anfrage

Kreativ

15. Feb – 18. Feb	Malkurs „Winterwelt in Schwaz Weiß“	Malen und einfache Drucktechnik 4 Tage als freie Klasse	Stephan Juttner	€ 190
21. Mai – 28. Mai	Kreativ Näh-Workshop	Für kreative Geister ab 12 J. und modebewusste Erwachsene an 3 Nachmittagen gemeinsam Tolles schaffen plus Vernissage	Waltraud Unterlechner	Materialkosten € 20,- bis € 50,-
04. Jun – 08. Jun	Acrylmalen	4 Std. täglich malen, frei nach Lust und Laune	Maria Henn	€ 240
30. Jul – 06. Aug	Kreativ Näh-Workshop	Für kreative Geister ab 12 J. und modebewusste Erwachsene an 3 Nachmittagen gemeinsam Tolles schaffen plus Vernissage	Waltraud Unterlechner	Materialkosten € 20,- bis € 50,-
03. Aug – 04. Aug	Bronzeguss-Workshop	Kreativ gemeinsam eine tolle Erfahrung mit live Bronzeguss. Als kostenfreier Workshop für alle Gäste – vorherige Anmeldung wichtig!!	Armin vom Silberwald	kostenfrei Materialkosten ca. € 15,-
27. Aug – 03. Sep	Kreativ Näh-Workshop	Für kreative Geister ab 12 J. und modebewusste Erwachsene an 3 Nachmittagen gemeinsam Tolles schaffen plus Vernissage	Waltraud Unterlechner	Materialkosten € 20,- bis € 50,-
13. Sep – 14. Sep	Bronzeguss-Workshop	Kreativ gemeinsam eine tolle Erfahrung mit live Bronzeguss. Als kostenfreier Workshop für alle Gäste – vorherige Anmeldung wichtig!!	Armin vom Silberwald	kostenfrei Materialkosten ca. € 15,-
25. Sep – 01. Okt	Bildhauer-Workshop	5 Std. täglich arbeiten am Stein in kleiner Gruppe	Wolfgang Völker	€ 370 Stein nach Größe Materialkosten € 20,- bis € 50,-
04. Okt – 09. Okt	Acrylmalen	4 Std. täglich malen, frei nach Lust und Laune	Maria Henn	€ 250 (Frühbucher € 211)

Fasten

18. Mär – 25. Mär	Ayurvedisches Fasten & Yoga	Volles Tagesprogramm mit Yoga, Fastenbegleitung	Isolde Ackermann	€ 370
19. Jun – 25. Jun	Darmkur nach TCM und 5 Elemente Lehre	Kur und intensives Vortragsprogramm samt Top-Behandlungsangebot	Jörg Krebber	€ 960
15. Okt – 21. Okt	Darmkur nach TCM und 5 Elemente Lehre	Kur und intensives Vortragsprogramm samt Top-Behandlungsangebot	Jörg Krebber	€ 960

Spirit

26. Feb – 28. Feb	Selbstwert und Standortbestimmung	Achtsamkeitsseminar für weibliche Führungskräfte	Martina G. Reichl	€ 1050
20. Mai – 22. Mai	Meditation, Tanz, Gespräch	gemeinsames Aktivprogramm	Daniela Hutter	€ 225,- (Frühbucher 199,-)
02. Jun – 05. Jun	Yoga, Meditation und die Kunst der richtigen Praxis	Asanas, Meditation, Pranayama und philosophische Erklärungen	Florian Palzinsky	€ 289,- (Frühbucher 259,-)
10. Jun – 14. Jun	Achtsamkeits-Retreat	„Sich selber führen – Achtsamkeit als Königsweg zur inneren Kraftquelle“	Han Shan	€ 557

Angebote 2016

Grafenaster Schnuppertage

buchbar zwischen So und Fr

Periode I: 10.1. - 23.1. / 12.3. - 02.4. / 03.6. - 16.7. / 11.9. - 05.11.16
Periode II: 24.1. - 30.1. / 20.2. - 11.3. / 15.5. - 02.6. / 17.7. - 10.09.16

Bequem anreisen und Grafenaster Luft schnuppern. Ab Haustüre, Sommer wie Winter, die umliegende Tuxer- und Karwendel-Bergwelt erkunden. Anschließend auf Grafenast den Weitblick genießen, ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

3 wunderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen:

- Prosecco Apero an der Bar am Anreisetag
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Bergspaß ab Haustüre Sommer wie Winter
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam oder Zirbeninfrarot-Kabine
- 25,00 € Gutscheine für eine Spa-Anwendung
- Grafenaster Aktivprogramm mit geführten Wanderungen, Skitouren, Brotbacken, ...

3 Nächte pro Person

im DZ Standard ab 340,20 € / im DZ Talblick ab 361,80 €
im EZ Standard ab 326,70 € / im EZ Panorama ab 394,20 €

Schneeschuh Aktiv Wochen

09.01. - 30.01. / 20.02. - 02.04.

Ab Haustüre die umliegende Tuxer- und Karwendel-Bergwelt erkunden. Anschließend auf Grafenast den Weitblick genießen, ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

Inklusivleistungen:

- 4 wunderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- Geführte Schneeschuhwanderung
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna
- Verleih von Schneeschuhen und Stöcken
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Gemeinsamer Rodelabend bei Fackelschein

4 Nächte pro Person

im DZ Standard ab 421,00 € / im DZ Talblick ab 450,00 €
im EZ Standard ab 403,00 € / im EZ Panorama ab 493,00 €

Wanderbare Bergfreuden

17.06. - 02.10.2016

Ab Haustüre die umliegende Tuxer- und Karwendel-Bergwelt erkunden. Anschließend auf Grafenast ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

Inklusivleistungen:

- 7 wanderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- 25 € Gutscheine für SPA-Anwendung
- Geführte Wanderung ab Haustüre
- Lehrreiche Pilztour mit dem Hausherrn
- Verleih von Wanderrucksack, Trinkflasche, Stöcke, Wanderschuhe
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Wanderkarte und Tourenguide der Region
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna

7 Nächte pro Person

im DZ Standard ab 737,00 € / im DZ Talblick ab 788,00 €
im EZ Standard ab 706,00 € / im EZ Panorama ab 863,00 €

Wander & Wellness Tage

30.05. - 01.07.2016 / 10.09. - 21.10.2016

Ab Haustüre die umliegende Tuxer und Karwendel Bergwelt erkundigen. Anschließend auf Grafenast den Weitblick genießen, ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

Inklusivleistungen:

- 4 wunderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- Geführte Wanderung ab Haustüre
- Lehrreiche Pilztour mit dem Hausherrn
- Verleih von Wanderrucksack, Trinkflasche, Stöcke, Wanderschuhe
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Wanderkarte und Tourenguide der Region
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna

4 Nächte pro Person

im DZ Standard ab 421,00 € / im DZ Talblick ab 450,00 €
im EZ Standard ab 403,00 € / im EZ Panorama ab 493,00 €

Stammgäste Wochen

20.02. - 27.02. / 10.09. - 17.09.

Eventwoche für treue Grafenast-Freunde und Stammgäste

7 gemeinsame Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen:

- Erholung und Entspannung
- Prosecco Aperio an der Bar
- Wander-/Schneeschuhtour zum Schnapssommelier mit Verkostung
- Geführte Wander-/Schneeschuhtour mit dem Hausherrn
- Inspirierende Gespräche
- Live Musik
- Nostalgie-Abend mit Spielen, Nageln...
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam oder Zirbeninfrarot-Kabine
- u. v. m.

7 Nächte pro Person

im DZ Standard zu 869,40 € / im DZ Talblick zu 919,80 €

im EZ Standard zu 837,90 € / im EZ Panorama zu 995,40 €

Kristallwelten Erlebnis – Musik im Riesen

26.05. - 30.05.2016

Traumhafte Kombination im gemütlichen Biohotel, Naturfreuden ab Haustüre, Kunstgenuss und Phantasiereise durch den Riesen

Inklusivleistungen:

- 2 Kunst-Kulinarium-Tage mit Frühstück
- 1 Bio-Abendessen auf Grafenast mit Panoramablick oder in der Alten Stube
- 1 Abend in den neuen Kristallwelten mit Kunstführung und Konzertbesuch (27.05. oder 29.05.)
- Aperio Prosecco und 1 Abendessen im Kristall-Restaurant
- Gemütliche Entspannung in der Waldsauna
- Feines Peeling Set für unser Hamam

2 Nächte pro Person

im DZ Standard zu 308,00 € / im DZ Talblick zu 323,00 €

im EZ Standard zu 299,00 € / im EZ Panorama zu 344,00 €

Midweek Special

Sonntag/Montag bis Donnerstag/Freitag

Sie buchen 5 oder 4 entspannte Tage und profitieren von einem Bonus-Rabatt von 16% auf den Zimmerpreis. Auf alle verfügbaren Zimmerkategorien anwendbar. Gilt nicht an Feiertagen, Weihnachten, Silvester, Fasching sowie im Juli und August.

Kreativferien – Familienspaß

21.05. - 28.05. / 30.07. - 06.08. / 27.08. - 03.09.

Himmelhoch jauchzend und Juchhe am Berg. Und als Draufgabe lernen unsere Teens wie auch Eltern mit Schere und Nadel umzugehen. Urlaubsergebnis: 1 selbst gemachtes individuelles Kleidungsstück im Handgepäck

Inklusivleistungen:

- 7 „bärige“ Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- im Familienzimmer Studio zur Wiese mit separatem Kinderbereich
- Blick über den Garten, mit Balkon und Morgensonne
- Spiel und Spaß, viel Freiraum
- Wandern und Bergfreuden ab Haustüre
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam oder Zirbeninfrarot-Kabine
- Splish splash im Freibad (ab Mitte Juni)
- Kinderspielhaus, Spielplatz
- Grafenaster Schatzsuche
- Schneiderwerkstatt-Highlight für kreative Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren
- Schneidermeisterin und Hausherrin Waltraud näht 3 x 4 Std. ein individuelles Kleidungsstück
- Bestaunt wird das Ergebnis in der Abschlussvernissage
- Hauseigene Kinderbetreuung von 09.07. - 10.09.

7 Nächte pro Person im Studio zur Wiese € 854,00

zuzüglich Materialkosten 20 - 50 €

Kinderermäßigung im Elternzimmer:

4-8 Jahre: 51,00 €/Tag, 9-13 Jahre: 61,00 €/Tag

Kinderaktion 1 + 1 gratis

14.05. - 28.05.2016 / 25.06. - 23.07.2016

- Das jüngste Kind ab 4 Jahren ist im Zimmer der Eltern gratis
- Familienprogramm im Haus an zwei Tagen/Woche (Juli/August)
- NEU: „Silver Ranger“ Naturfreunde-Angebot in der Region im Juli/August



Familie Waltraud & Peter Unterlechner

Pillbergstr. 205

A-6136 Pill/Schwaz/Tirol

Tel. +43 (0) 52 42/6 32 09

Fax +43 (0) 52 42/6 32 09-99

sehnsucht@grafenast.at

www.grafenast.at