

KURTAG IN DER NATUR NEUE WERTE, NEUE SCHRITTE

An diesem Kurtag gehe ich mit dir in die Natur rund um den Grundlsee damit du mit deinen Anliegen in Kontakt kommst und deine Wünsche wahrnimmst. Davor bitte ich dich einen Kurantrag von meiner Homepage herunterzuladen und dir Zeit zu nehmen, ihn auszufüllen. Wenn du dir deinen nächsten Lebensschritt da bewilligst, melde dich bei mir unter 03622-20179 um einen Termin zu vereinbaren.

Das Kurziel sehe ich als erfüllt, wenn du selbstbestimmt und eigenverantwortlich dein Leben lebst.

Bei Fragen schreib mir bitte ein Mail unter:

m.drechsler@kuramgrundlsee.at

Dr. Monika Drechsler, Mosern 25; 8993 Grundlsee

KURPARK & SEE-RAUM

Das Natura 2000-Schutzgebiet zwischen Toplitzsee und Grundlsee dürfen wir als „Kurpark“ nutzen. Dort unterstützen glitzernde Schneelandschaften, Baumgottheiten, naturbelassene Flussläufe und Naturgeister unsere Arbeit. Auch der Wasserfall bei der alten Ranftmühle und der sagenumwobene Toplitzsee gehören dazu.

Seit Juni 2018 gibt es mitten in Grundlsee einen wunderbaren See-Raum mit Seeblick, unseren warmen Seminarraum für kalte Wintertage.

Treffpunkte:

SR, See-Raum, Bräuhof 221, 8993 Grundlsee (neben Postfiliale)

PA, Parkplatz Rostiger Anker/Infotafel, Gößl 206, 8993 Grundlsee



GESUNDHEITSANGEBOTE AM GRUNDLSEE

Rund um den See gibt es das ganze Jahr über ein vielfältiges Gesundheitsangebot von einem sechzehnköpfigen Team zusammengestellt. Fühl dich frei daraus zu wählen und das für dich Passende zu finden. Wir begleiten dich in Liebe, Freude und Leichtigkeit. Lass dich überraschen, sei offen und neugierig! Bei Fragen zu den Gesundheitsangeboten kontaktiere bitte die jeweilige AnbieterIn, deren Kontaktdaten du hier im Folder findest.

Gesundheit und Lebensfreude wünschen wir dir!

Das Gesundheitsteam



INFO & ANMELDUNG

- **Direkt bei der Kursleitung** unter den angeführten Kontaktdaten
- **im Infobüro Grundlsee & beim Tourismusverband Ausseerland-Salzkammergut**
Tel + 43 (0) 3622 8666
- **Onlineanmeldung:** www.kultur.ausseerland.at
- **Kurantrag:** www.kuramgrundlsee.at/kurantrag
- **Zimmerbuchung im Infobüro Grundlsee**
Tel + 43 (0) 3622 8666



WWW.GRUNDLSEE.AT/GESUNDHEITSANGEBOTE
WWW.KURAMGRUNDLSEE.AT



Impressum:

Eine Initiative der Kurkommission Grundlsee | mit freundlicher Unterstützung des Tourismusverbandes Ausseerland – Salzkammergut | Idee: www.adler-marketing.at & Dr. Monika Drechsler | Fotos: Tourismusverband Ausseerland - Salzkammergut/Tom Lamm, Johannes Kernmayer, www.pixello.de - Bärbel Schulz, Anbieter und Anbieterinnen | Artwork: www.sophie-rasti.com | www.fm-werbeagentur.at



KUR AM GRUNDLSEE KURTAG IN DER NATUR

DR. MONIKA DRECHSLER

WWW.KURAMGRUNDLSEE.AT/KURTAGINDERNATUR

KUR AM GRUNDLSEE GESUNDHEITSANGEBOTE

DEZEMBER 2018 – MÄRZ 2019

WWW.GRUNDLSEE.AT/GESUNDHEITSANGEBOTE

GESUNDHEITSANGEBOTE – ÜBERSICHT 2018/19

| WANN | WAS | WER | ZEIT | WO | ANMELDUNG & INFO | PREIS |
|----------------------|---|---|-------------------|----|---|--------|
| DEZEMBER 2018 | | | | | | |
| 01. | EINTAUCHEN IN DIE GEHEIMNISSE DER NATUR: SALZ | DR. SUSANNE DIEZ, Psychotherapeutin, Homöopathie GISELA ALBRECHT, Humanenergetikerin | 14:30 – 18:00 Uhr | SR | 0664/ 9284419, susanne.diez@chello.at 0676/ 9705822, giselaalbrecht@aon.at | € 25,- |
| 03. | 5RHYTHMEN® – TANZ | MAG. EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 20,- |
| 10. | REISE IN DIE STILLE | DR. MONIKA DRECHSLER, Ärztin für Allgemeinmedizin | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at | € 20,- |
| 21. | LICHT AM GRUNDLSEE WINTERSONNENWENDE | DR. MONIKA DRECHSLER UND KUR-TEAM | ab 16.00 Uhr | PA | Keine Anmeldung erforderlich | sei da |

JÄNNER 2019

| | | | | | | |
|-----------------|---|---|-------------------|----|---|---------|
| 04. | HEILSAMER MEDITATION | MAG. INGRID POSSNIGG, Psychotherapeutin | 10:00 – 12:00 Uhr | SR | 0664/ 5436317, ingrid@possnigg.at | € 20,- |
| 05. | DER DUFT DER RAUHNÄCHTE | DR. SUSANNE DIEZ, Psychotherapeutin, Homöopathie GISELA ALBRECHT, Humanenergetikerin | 14:30 – 18:00 Uhr | SR | 0664/ 9284419, susanne.diez@chello.at 0676/ 9705822, giselaalbrecht@aon.at | € 50,- |
| 07. | 5RHYTHMEN® – TANZ | MAG. EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 20,- |
| 08. | GRENZ-ERFAHRUNG | DR. MONIKA DRECHSLER, Ärztin für Allgemeinmedizin | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at | € 20,- |
| 10. | FILM AM GRUNDLSEE: WIE IM HIMMEL mit anschließender Reflexion & einem Glaserl | DR. MONIKA DRECHSLER, Ärztin für Allgemeinmedizin | 18:30 – 21:30 Uhr | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at | € 10,- |
| 16. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 21. | VOLLMOND: Atemmeditation und Kristallklingschalen | BARBARA GRUBER & GÜNTER FELLINGER | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0664/ 3008212, barbara.gruber@ams.at 0699/ 81854781 office@lebens-kunst-fellinger.at | € 30,- |
| 23. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 30. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 28.01. – 02.02. | AUSZEIT FÜR MICH | MAG. EVA BRUNNER, DR. SUSANNE DIEZ, DR. MONIKA DRECHSLER, MAG. INGRID POSSNIGG | 6 Tage | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at | € 550,- |



AUSZEIT FÜR MICH – KURWOCHE MONTAG 28.01. – SAMSTAG 02.02.2019

In dieser Woche suchen wir unsere Träume abseits der gelebten Seiten, durchstößern unsere Innen-Räume, hinterfragen unsere körperlichen Symptome und hindernden Glaubenssätze.

Unterstützt durch die vielfältigen Kräfte der Natur und das achtsame Miteinander werden wir neue Möglichkeiten der Entfaltung erkunden und erste Schritte zur Verwirklichung üben.

Ein Team erfahrener Therapeutinnen und Ärztinnen wird dich die ganze Woche dabei begleiten – mit Imagination, Meditation, Ritualarbeit in der Natur, Tanz, Körpererfahrung, Malen, Plastizieren ... und mit allen kreativen Möglichkeiten, die sich aus der gemeinsamen Erfahrung ergeben.

Es sind täglich 4 Einheiten zu je ca 1 ½ - 2 Stunden vorgesehen, an manchen Tagen auch eine Abendeinheit. Diese Einheiten werden von uns teilweise gemeinsam gestaltet, teilweise ist auch angeleitete Arbeit alleine in der Natur oder in selbstgewählter Stille vorgesehen.

Bitte nimm dir in dieser Woche keine andere Aktivitäten vor – es soll wirklich eine „Auszeit für dich“ werden.

Anmeldung: Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at

FEBRUAR 2019

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------|----|---|---------|
| 04. | SMOVEYS FÜR HÖRBEIINTRÄCHTIGTE | BAUMANN ERIKA | 10:00 – 11:00 Uhr | SR | 0680/ 1240123, baumann.erika@gmx.at | € 10,- |
| 04. | 5RHYTHMEN® – TANZ | EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 20,- |
| 06. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 09. | HEILSAMER MEDITATION | MAG. INGRID POSSNIGG, Psychotherapeutin | 16:00 – 18:00 Uhr | SR | 0664/ 5436317, ingrid@possnigg.at | € 20,- |
| 11. | SMOVEYS FÜR HÖRBEIINTRÄCHTIGTE | BAUMANN ERIKA | 10:00 – 11:00 Uhr | SR | 0680/ 1240123, baumann.erika@gmx.at | € 10,- |
| 11. | UNTERNUM - Die Scham ist nicht vorbei | DR. MONIKA DRECHSLER, Ärztin für Allgemeinmedizin | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at | € 20,- |
| 13. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 14. | KRAFT DER FRAUEN | DR. MONIKA DRECHSLER, Ärztin für Allgemeinmedizin EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 10:00 – 18:00 Uhr | SR | 03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 100,- |
| 15. | EINTAUCHEN IN DIE GEHEIMNISSE DER NATUR: GIPS | DR. SUSANNE DIEZ, Psychotherapeutin, Homöopathie GISELA ALBRECHT, Humanenergetikerin | 14:30 – 18:00 Uhr | SR | 0664/ 9284419, susanne.diez@chello.at 0676/ 9705822, giselaalbrecht@aon.at | € 50,- |
| 18. | SMOVEYS FÜR HÖRBEIINTRÄCHTIGTE | BAUMANN ERIKA | 10:00 – 11:00 Uhr | SR | 0680/ 1240123, baumann.erika@gmx.at | € 10,- |
| 19. | VOLLMOND: Atem-Meditation und Kristallklingschalen | BARBARA GRUBER & GÜNTER FELLINGER | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0664/ 3008212, barbara.gruber@ams.at 0699/ 81854781 office@lebens-kunst-fellinger.at | € 30,- |
| 20. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 27. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |

MÄRZ 2019

| | | | | | | |
|-----|---|---|-------------------|----|---|--------|
| 06. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 11. | 5RHYTHMEN® – TANZ | MAG. EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 20,- |
| 13. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 16. | CELEBRATE GOOD TIMES - COME ON! | SONJA REITER-GAISBERGER, Kunsttherapeutin | 10:00 – 16:00 Uhr | SR | 0664/ 3715615, sonja.reiter@gmx.at | € 45,- |
| 20. | YOGA – NUAD | IRIS RASTL, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin | 18:30 – 19:45 Uhr | SR | 0676/ 7941258, iris.rastl@gmx.at | € 10,- |
| 21. | VOLLMOND: Atemmeditation und Kristallklingschalen | BARBARA GRUBER, GÜNTER FELLINGER | 19:00 – 21:00 Uhr | SR | 0664/ 3008212, barbara.gruber@ams.at 0699/ 81854781 office@lebens-kunst-fellinger.at | € 30,- |
| 30. | TANZEN WIR! EIN TAGESWORKSHOP MIT DEN 5RHYTHMEN® | MAG. EVA BRUNNER, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik | 10:00 – 17:00 Uhr | SR | 0650/ 2925790, eva.jagati@gmail.com | € 80,- |

*SR = Seeraum | *PA = Parkplatz/Gössl

IM ÜBERBLICK



EINTAUCHEN IN DIE GEHEIMNISSE DER NATUR: SALZ 1.12.2018

Meditative Selbsterfahrung mit diesem Lebensmittel und Heilmittel, Impulse zur Förderung unserer Kreativität.

Anmeldung:

Dr. Susanne Diez, Psychotherapeutin, Homöopathie
Gisela Albrecht, Humanenergetikerin
0664/928 44 19, susanne.diez@chello.at
0676/970 58 22, giselaalbrecht@aon.at



5RHYTHMEN®-TANZ

3.12.2018/ 7.1./4.2./11.3./30.3.2019

Eine lustvolle und intensive Bewegungs- und Tanzpraxis. Die Bewegungsqualitäten „Fließen“, „Staccato“, „Chaos“, „lyrischer Rhythmus“, „bewegte Stille“ verbinden sich zu einer Welle. Keinerlei Vorerfahrungen notwendig

Anmeldung:

Mag. Eva Brunner, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik
0650/292 57 90, eva.jagati@gmail.com



REISE IN DIE STILLE

10.12.2018

In einer geführten Trancereise in die Stille besinnen wir uns auf das Wesentliche in unserem Leben und lassen den Abend gemeinsam ausklingen.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin,
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at



WINTERSONNENWENDE

21.12.2018

Wir feiern gemeinsam die Wiedergeburt des Lichts, einfach kommen! Bitte bring eine Kerze in einem leeren Marmeladeglas oder eine Laterne samt Feuerzeug mit.

Anmeldung:

nicht erforderlich



HEILSAMER MEDITATION

4.1./9.2.2019

Durch eine angeleitete Meditation findest du Zugang zu deiner inneren Welt, voll von Schätzen und Quellen der Erkenntnis und der Energie.

Anmeldung:

Mag. Ingrid Possnigg, Psychotherapeutin
0664/ 543 63 17, ingrid@possnigg.at



DER DUFT DER RAUHNÄCHTE

5.1.2019

Gemeinsam wollen wir – in einer speziellen Selbsterfahrung – einer der Pflanzen, die in dieser Zeit der Räucherung dient, ganz persönlich begegnen.

Anmeldung:

Dr. Susanne Diez, Psychotherapeutin, Homöopathie
Gisela Albrecht, Humanenergetikerin
0664/928 44 19, susanne.diez@chello.at
0676/970 58 22, giselaalbrecht@aon.at



GRENZ-ERFAHRUNG

8.1.2019

An diesem Abend werden wir mit Hilfe von achtsamen Übungen unsere Grenzen entdecken, kennen und achten lernen.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at



FILM AM GRUNDLSEE „WIE IM HIMMEL“

10.1.2019

Schwedisches Musikfilm-Drama (2004, Regie: Kay Pollak), Ein Film der mich tief berührt hat und den ich gerne mit euch teile.
€ 10,- für Buffet und Getränk.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at



YOGA-NUAD

16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2./27.2./16.3./20.3.2019

Gelassenheit und Freude durch Natur am Grundlsee & Yoga: Urkraft des Seins, Kraft, Stabilität und Gelassenheit finden!

Anmeldung:

Iris Rastl, Yogalehrerin, Nuad-Praktikerin
0676/794 12 58, iris.rastl@gmx.at



KRAFT DER FRAUEN

14.2.2019

In Tanz und Ritual mit unserer Weiblichkeit in Kontakt kommen, mit Freude das Leben, was dich ausmacht.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
Mag. Eva Brunner, Tanztherapeutin, Erlebnispädagogik
0650/292 57 90, eva.jagati@gmail.com
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at



EINTAUCHEN IN DIE GEHEIMNISSE DER NATUR: GIPS

15.2.2019

Selbsterfahrung mit diesem unscheinbaren Mineral, das auch ein großes Heilmittel ist, Thema „Wertschätzung“.

Anmeldung:

Dr. Susanne Diez, Psychotherapeutin, Homöopathie
Gisela Albrecht, Humanenergetikerin
0664/928 44 19, susanne.diez@chello.at
0676/970 58 22, giselaalbrecht@aon.at



SMOVEYS FÜR HÖRBEIINTRÄCHTIGTE

4.2./11.2./18.2.2019

Durch die Bewegung von den smoveys entsteht eine sanfte Vibration, die alle Körperbereiche, die tiefen Muskelschichten und das Nervensystem aktiviert. In die Hand nehmen, schwingen und sich selber spüren!

Anmeldung:

Erika Baumann; 0680/ 124 01 23, baumann.erika@gmx.at



UNTERNUM – DIE SCHAM IST NICHT VORBEI

11.2.2019

Ein interaktiver Vortrag zum Thema Sexualität, Scham und Tabu.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at



VOLLMOND: ATEM-MEDITATION UND KRISTALLKLINGSCHALEN

21.1./21.3.2019

Ein gemeinsamer Abend mit dem Ziel, zur Ruhe und zum Ausgleich zu kommen. Spüren und Stimmen mit Klangschalen und Atmung.

Anmeldung:

Barbara Gruber & Günter Fellinger
0664/300 82 12, barbara.gruber@ams.at
0699/818 54 781 office@lebens-kunst-fellinger.at



CELEBRATE GOOD TIMES – COME ON!

16.3.2019

Lasst uns gemeinsam feiern – freies Malen und Zeichnen! Vom kleinen Format zum Großen – begleitet von Musik mit Abschlussperformance.

Anmeldung:

Sonja Reiter-Gaisberger, Kunsttherapeutin,
0664/371 56 15, sonja.reiter@gmx.at



KURTAG IN DER NATUR

individuell buchbar

Das ist eine sehr persönliche Reise, bei der du das findest, was dich weiterbringt. Es ist ein Paket aus Natur, Bewegung, Kreativität und Reflexion.

Anmeldung:

Dr. Monika Drechsler, Ärztin für Allgemeinmedizin
03622/20179, m.drechsler@kuramgrundsee.at