

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



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

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

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.	HEILSAME 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 HÖRBEETRÄCHTIGTE	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.	HEILSAME MEDITATION	MAG. INGRID POSSNIGG, Psychotherapeutin	16:00 – 18:00 Uhr	SR	0664/ 5436317, ingrid@possnigg.at	€ 20,-
11.	SMOVEYS FÜR HÖRBEETRÄCHTIGTE	BAUMANN ERIKA	10:00 – 11:00 Uhr	SR	0680/ 1240123, baumann.erika@gmx.at	€ 10,-
11.	UNTENRUM - 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 HÖRBEETRÄCHTIGTE	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 geführte 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



HEILSAME 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
0664/928 441 9, susanne.diez@chello.at
0676/970 58 22, giselaalbrecht@aon.at



SMOVEYS FÜR HÖRBEETRÄCHTIGTE

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



UNTENRUM – 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