

**METIME**  
**RETREAT**  
*by Peter Pannasch*

25.10. - 29.10.2023

MAMA THRESL  
LEOGANG / ÖSTERREICH


FITNESS & WORKOUT  
MEDITATION & YOGA  
WANDERN & GENUSS

*HERZLICH WILLKOMMEN ZU EINEM  
RETREAT NUR FÜR DICH*

KÖRPER, GEIST & SEELE: Es ist für mich die Mischung, die Wohlbefinden bringt. Es ist für mich das Ganzheitliche, das deinen Körper fordert, deinen Geist zur Ruhe bringt und deine Seele genießen möchte.

Tanke mit mir noch mal Energie für die ruhige, dunkle Jahreszeit und stärke bei verschiedenen Kursen nicht nur deine Muskulatur, bei Wanderungen und Meditationen deinen Geist, sondern finde in unberührter Natur deine ganz persönliche meTime.

Ich freu mich riesig auf dich!  
Dein Peter





# *DIE LOCATION*

*ZEIT FÜR DICH UND GESELLIGKEIT*

Ein Ort, der die Seele tanzen lässt.  
Ein Ort, der Natur und Moderne in  
Perfektion verbindet. Für mich ein  
perfekter Ort, der meine Werte vereint:  
EHRlichkeit, HERZlichkeit &  
EINzigartigkeit.

Und ein Ort, der vor allem die Menschen  
zusammenbringt. Egal ob an der Bar, im  
Restaurant - wo übrigens nur  
Lebensmittel aus der Region verwendet  
werden - oder im Spa, überall herrscht  
eine ganz besondere Atmosphäre von  
Vertrauen und Wertschätzung.



# *DIE ZIMMER*

*ZEIT FÜR DICH UND GEMÜTLICHKEIT*

Wenn du die Tür zu den 24 m<sup>2</sup> großen Zimmern öffnest und dir der herrliche Zirben-Duft in die Nase weht, weißt du, hier kann man sich nur wohlfühlen. Die harmonisch aufeinander abgestimmten Naturmaterialien Holz, Stein und Glas zeigen den typischen Pinzgauer Charme.

Mein Highlight: von der offenen Felsendusche aus kannst du direkt auf die Leoganger Bergwelt schauen.

# *DER WOHLFÜHLBEREICH*

*ZEIT FÜR DICH UND GELASSENHEIT*

Nach dem Workout oder nach der Wanderung, lass es dir gut gehen in der 90 Grad Sauna. Anschließend kannst du dich im Ruheraum mit gemütlichen aus Holz geschnitzten Kojen und offenem Kamin erholen.

Für mich der perfekte Ort zum regenerieren, reflektieren und einfach mal nichts tun!



# *DIE SPORTLOCATIONS*

*ZEIT FÜR DICH UND BEWEGLICHKEIT*



Sich an der frischen Luft zu bewegen, ist einfach das Beste. Das Rooftop im Mama Thresl oder die Yoga Plattformen im Priesteregg (10 Min Autofahrt entfernt), sind wahrlich die schönsten Plätze, um den Körper und Geist mit der Natur zu verbinden.

Doch was ist, wenn es der Wettergott nicht gut mit uns meint? Dann gehts in den urigen "Think Tank", der alles andere als ein klassischer Seminarraum ist.

# *DAS PROGRAMM*

*MITTWOCH 25.10.23*

Tagsüber individuelle Anreise

16 Uhr

## AFTER ANREISE STRETCH & RELAX

Nach der langen Reise geben wir dem Körper und vor allem dem unteren Rücken, was er braucht: Länge, Luft und Lebensfreude.

18 Uhr

## WELCOME & APERITIF AN DER BAR

Programmvorstellung

Anschließend

## FLAMMKUCHEN-ESSEN

### IM MAMA THRESL

Die Spezialität des Hauses: Köstlich belegte Flammkuchen-Variationen (auch veggie & vegan) frisch aus dem Ofen! Dazu knackfrische Salat-Bowles und hinterher eine süße Kleinigkeit aus thresl's kitchen.

# DAS PROGRAMM

*DONNERSTAG 26.10.23*

8 Uhr

## MORNING MEDITATION & STRETCHING

Einmal ankommen, einmal erden. Mit einer kurzen Meditation und einer kraftvollen Stretching-Einheit kommt der Körper in die Beweglichkeit, um so perfekt ins Retreat zu starten!

11 Uhr

## GEFÜHRTE WANDERUNG & ATEM-MEDITATION

Mit der Gondel gehts zum Startpunkt. Anschließend wartet eine gemütliche, ca. 45 minütige geführte Wanderung mit einer Gehmeditation über festes Terrain zum Geierkogel Gipfel auf dich. Dort angekommen, genießen wir die spektakuläre Aussicht und die unberührte Natur um uns herum.

16.30 Uhr

## PILATES WORKOUT

Wir trainieren gezielt Beckenboden, Bauch- und Rumpfmuskulatur, denn eine starke Mitte ist das Zentrum des Wohlbefindens.

anschl.

## TRAUMREISE: POWER OF NATURE

Wir bringen den Geist zur Ruhe, um unseren Fokus wieder auf das Wesentliche zu schärfen.

19.00 Uhr

## PASTA NIGHT IM MAMA THRESL

Frische Pasta, wie sie Mama Thresl schon immer gekocht hat, mit Trüffel oder hausgemachtem Pesto, ist eine wahre Gaumenfreude. Das süße Finale gibts ebenfalls aus Thresl's Kitchen.

Anschließend

## LIVE DJ CLUBBING AN DER BAR



# DAS PROGRAMM

*FREITAG 27.10.23*

8 Uhr

## MORNING MEDITATION & SONNENGRUSS FÜR DIE SEELE

Harmonisch, fließend und gefühlvoll - so das freut Körper, Geist und Seele.

## LASS DIE SEELE BAUMELN

Unter diesem Motto stehen dir, zusätzlich zu den gewohnten Aktivitäten und Relax-Möglichkeiten, heute verschiedene meTimes zur Verfügung, die du frei nach deinen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen buchen kannst:

### 1:1 COACHING SESSION

Du brauchst Klarheit zu bestimmten Themen, möchtest an deinem persönlichen Wachstum arbeiten oder suchst einen Weg mit einem Energievampir umzugehen? Dann weiß ich, dass ich dir helfen kann. (60-90 Min. 120 EUR)

### MASSAGEANWENDUNGEN / DAYSPA IM PRIESTEREGG BAD

(Nach Verfügbarkeit, entgeltlich)

### E-BIKE TOUR

So leicht ließen sich die Pinzgauer Berge noch nie erklimmen.  
(Leihgebühr pro Tag: 50 EUR / E-Bike)

19.00 Uhr

## VORTRAG

"Körper, Geist und Seele - so sieht dein persönlicher und ganzheitlicher Weg zu mehr Wohlbefinden aus!"

ab 20 Uhr

## BBQ IM MAMA THRESL

Am Lavasteingrill in der offenen Küche gibt es alles was das Herz begehrt. Grillgemüse, Ziegenkäse, Gambas und natürlich feinstes Steak oder Hähnchen sind nur ein kleiner Auszug aus den Schmankerl der Mama Thresl Küche.

Anschließend

## Live DJ Clubbing an der Bar

# *DAS PROGRAMM*

*SAMSTAG 28.10.23*

8 Uhr

## MORNING MEDITATION & MOBILITY ROUTINE

Anschließend

## COMPLETE BODY WORKOUT

Mit Ausdauerintervallen treiben unseren Puls nach oben und kräftigen mit gezielten Übungsabfolgen dazu noch Beine, Po, Arme, Schultern, Bauch und Rücken! Das perfekte Ganzkörpertraining für jedes Level.

Anschließend

## ATEMMEDITATION

nach der Wimhoff-Atemtechnik

11.30 Uhr

## WANDERUNG ZUM BIRNBACH LOCH

Die ca. 1-Stündige Wanderung führt uns auf anspruchsvollem, festen Felsweg hinauf zu einer kleinen Gletscher-Höhle, die die Ursprünglichkeit und die besondere Magie der Leoganger Steinberger präsentiert.

Anschließend

## KALTWASSERBADEN & SAUNA

im Priesteregg Bad

ab 19.30 Uhr

## HUT-ESSEN IN HUWIS ALM

Das Hut-Essen bei Huwi ist ein Muss. Mit Salat -Vorspeise gestärkt, warten zum Hut verschiedene Fleischsorten, Dips und Ofenkartoffeln auf deine Zubereitung. Außerdem gibts eine große Pfanne mit hausgemachten Kasnockn und eine süße Überraschung als perfekter Abschluss.

# DAS PROGRAMM

SONNTAG 29.11.23

8 Uhr

## ABSCHLUSS YOGA-SESSION

Zum Abschluss unserer wundervollen Tage gibts eine ganz besondere Yoga Session mit einem special Guest Teacher. Wachse über dich hinaus und genieße die Verbundenheit zur Gruppe und spüre dich in deiner puren Energie.

Anschließend

## "POWER OF EMOTIONS" MEDITATION

Zum Abschluss lassen wir die vergangenen Tage nochmal Revue passieren und festigen die erlebten Eindrücke mit der Kraft unserer Emotionen.

11 Uhr

Check out

Tagsüber

individuelle Heimreise ;(



PREIS PRO PERSON  
IM DOPPELZIMMER: 883 EUR\*

PREIS PRO PERSON  
IM EINZELZIMMER: 963 EUR\*

\*Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen im woodenstyle Zimmer
- Täglich Frühstück von 7.30 bis 11.00 Uhr
- Täglich Abendessen lt. Programm ohne Getränke
- Eintritt in den Wohlfühl-& Saunabereich
- Empfangsgetränk zum Welcome und auf Huwis Alm
- Sport- und Fitnessprogramm lt. Programm

BUCHUNG PER E-MAIL: [info@mama-thresl.com](mailto:info@mama-thresl.com)

BUCHUNG PER TELEFON: +43 6583 20800



Peter Praunsmändtl  
HEALTH & LIFE COACH  
Alte Königstraße 1  
22767 Hamburg  
+49 (0) 1728966293  
[www.metime-coaching.de](http://www.metime-coaching.de)  
[@peter\\_praunsmadntl](https://www.instagram.com/peter_praunsmadntl)