



**METIME**  
**RETREAT**  
*by Peter Pannitsch*

22.06. - 25.06.2023

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 Energie für deinen Alltag 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

DONNERSTAG 22.06.23

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.

Anschließend

## LIVE-DJ CLUBBING

### AN DER BAR





# DAS PROGRAMM

*FREITAG 23.06.23*

8 Uhr

## MORNING MEDITATION & TWIST MOBILITY

Einmal ankommen, einmal erden. Mit einer kurzen Meditation und einer kraftvollen Stretching-Einheit kommt der Körper und besonders die Wirbelsäule, unser Fundament, in die Beweglichkeit - so startet es sich perfekt in den Retreat-Tag!

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

## CORE BALANCE WORKOUT

Erlebe eine knackige Mischung aus Balanceübungen und Bauchworkout. Durch den Wechsel von statischen und bewegten Movements trainieren wir so gut wie alle Rumpf- und Bauchmuskeln. Wahre Stärke kommt aus der Körpermitte!

anschl.

## TRAUMREISE: POWER OF NATURE

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

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.

Anschließend

## LIVE DJ CLUBBING AN DER BAR





# DAS PROGRAMM

**SAMSTAG 24.06.23**

8 Uhr

## SONNENGRUSS FÜR DIE SEELE

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

## BREATHWORK MEDITATION

Die Beste Vorbereitung für das Kaltwasserbaden

11.30 Uhr

## WANDERUNG ZUM BIRNBACH LOCH & KALTWASSERBADEN

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.

17.30 Uhr

## "SCHEISS DIR NIX, DANN FEHLT DIR NIX"

Vortrag: Der etwas andere Weg zur echter Selbstliebe.

ab 19 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

SONNTAG 25.06.23

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: 630 EUR\*

PREIS PRO PERSON  
IM EINZELZIMMER: 840 EUR\*

\*Inklusivleistungen:

- 3 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

Eine Voranreise ist zu einer Sonderrate möglich.

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

BUCHUNG PER TELEFON: +43 6583 20800





Peter Praunsmändtl  
LIFE & HEALTH 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)