

# **ME**TIME *RETREAT* *by Peter Praunsmändtll*

2024

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.

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, Menschen an einem magischen Ort zusammen zu bringen, die gemeinsam etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit tun.

Ich freu mich riesig auf dich!  
Herzlichst, Dein Peter

**ME**TIME  
RETREAT  
*by Peter Hahnsmäddl*

*"ZEIT, DIE WIR UNS  
NEHMEN, IST ZEIT DIE  
UNS ETWAS GIBT"*

*Ernst Ferstel*

*TERMINE FÜR  
DEINE METIME*

*20. - 23.06.2024*

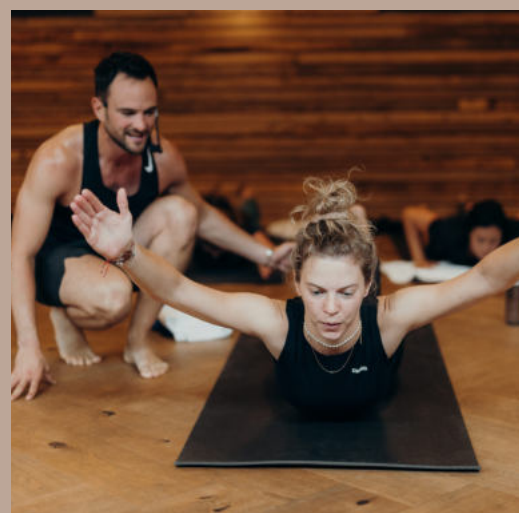
*06. - 10.10.2024*

*31.10. - 03.11.2024*

**METIME**  
RETREAT  
*4 Met Frauen im Wald*



# *FITNESS & WORKOUT*



## *ZEIT FÜR SPASS UND LEBENSFREUDE*

Ein gesunder und starker Körper liebt es in alle Richtungen bewegt zu werden. Wir trainieren Beine, Po, Arme, Schultern, Bauch und Rücken - einmal alles bitte! Dabei treiben wir den Puls mit Ausdauerintervallen nach oben. Let's sweat together - gemeinsam zu schwitzen und dabei Spaß zu haben, macht es dir leicht, deine Komfortzone zu verlassen. Egal ob beim Stability Training, Complete Body Workout oder einem Core-Special - hier wirst du fit und leistungsfähig.

# MEDITATION & BREATHWORK



## ZEIT FÜR KLARE GEDANKEN

Mit geführten Meditation und Atemübungen findest du schnell und einfach Zugang zur Kraft deiner Gedanken. Du wirst spüren, welche Signale dein Geist und dein Unterbewusstsein dir senden und wie wichtig die mentale Gesundheit für dich ist. Die Macht der Stille ist der Schlüssel um Altes los zu lassen und Neues zu kreieren. Werde zum Schöpfer/zur Schöpferin deiner ganz persönlichen METIME.

# *STRETCHING & MOBILITY*



## *ZEIT FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT*

Ein beweglicher Körper ist das Fundament für dein ganzheitliches Wohlbefinden. Mit entspannten Stretching- und Mobilityeinheiten geben wir dem Körper Länge und den jeweiligen Gelenken die Beweglichkeit, die sie für den Erhalt der Gesundheit benötigen. In Verbindung mit der Atmung genießt du den Wechsel aus Statischen und bewegten Movements zur Verbesserung deiner Haltung, Aufrichtung und Flexibilität.

# YOGA



## *ZEIT FÜR HARMONIE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST*

Yoga als Element der Verbindung zwischen Körper und Geist, ist besonders in der unberührten Natur ein Highlight des METIME RETREATS. Egal ob Einsteiger\*in oder Profi-Yogini, du kannst in deinem Level und Tempo den an Hatha und Vinyasa angelehnten YogafloWS einfach folgen. Dabei wirst du merken, dass es nicht um höher schneller weiter geht, sondern darum, wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen.



# WANDERN & NATUR



## *ZEIT SICH ZU ERDEN*

Bei den geführten Wanderungen durch die Pinzgauer Bergwelt erlebst du die Verbundenheit mit der Natur am stärksten. Du atmest frische Luft ein und aus, spürst deinen erhöhten Herzschlag und genießt dabei atemberaubende Ausblicke, die dich zum Träumen einladen.

In der Regel finden während des METIME RETREAT min. zwei geführte Wanderungen statt - ein Fest für all deine Sinne.

# EISBADEN



## *ZEIT ÜBER SICH HINAUS ZU WACHSEN*

Egal ob im kleinen Gletschersee oder im Naturpool - Eis- bzw. Kaltwasserbaden sorgt für viel mehr als Erfrischung: Es stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel und die Blutzirkulation an, sorgt für die Aktivierung des Hormonhaushaltes, wirkt extrem Entzündungshemmend und ist der Abwehr-Booster Nummer 1. Wenn du also Beschwerden, Schmerzen oder dich irgendwie unwohl fühlst - deine Zeit im Kaltwasser wird dich gesund UND glücklich machen.

# GENUSS



## *ZEIT FÜR SPASS UND LEBENSFREUDE*

Auch wenn du viel Zeit für dich alleine hast, gibt es auch GemeinsamZeit. Eine Zeit, die wir besonders Abends mit kulinarischen Köstlichkeiten wie das legendäre "Hut-Essen" oder dem "Schmankerlmarkt" genießen. Du musst beim METIME RETREAT nicht Detoxen, viel mehr darfst du das Gefühl der Geselligkeit und Lebensfreude in dein Herz lassen und damit alle um dich herum anstecken. Denn am Abend ist Zeit anzustoßen - auf dein Wohl!

# WORKSHOP & VORTRAG



## *ZEIT FÜR GEMEINSAMES WACHSTUM*

Lausche - lerne - wachse. Nach diesem Motto darfst du während des METIME RETREATS einem ganz besonderen Abend lauschen - denn hier geht es um dich. Gemeinsam setzen wir bei Workshops bzw. Impulsvortrag eine Energie frei, die die Kraft hat, dich innerlich zu verändern und deine Persönlichkeit wachsen zu lassen. So wird Bewusstseinsarbeit für alle zugänglich, unabhängig davon, in welcher Lebenssituation du dich gerade befindest.

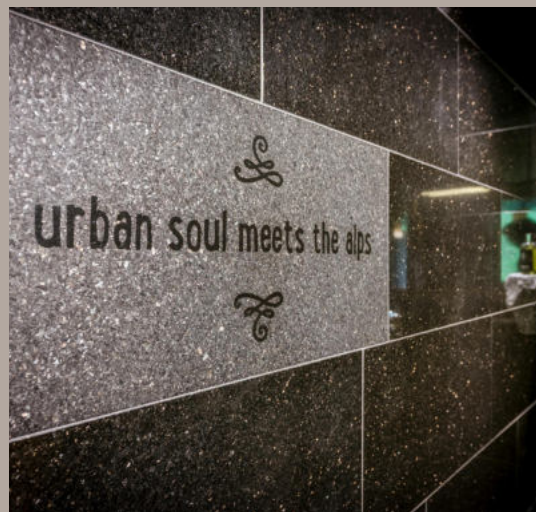
# LOCATION



## ZEIT FÜR DIE BESONDERE ATMOSPHÄRE

Ein Ort, der die Seele tanzen lässt. Ein Ort, der Natur und Moderne in Perfektion verbindet. Ein perfekter Ort, der 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.

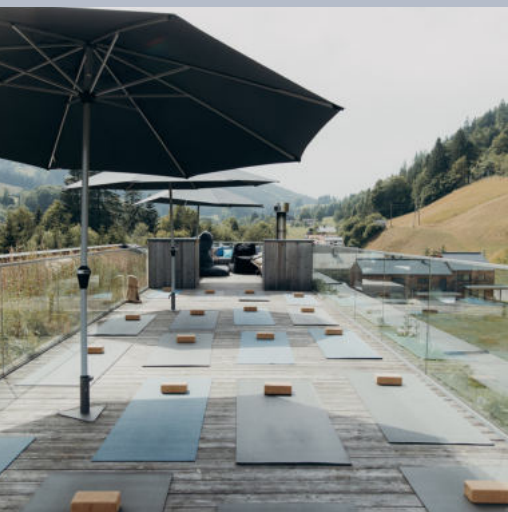
# ZIMMER



## ZEIT FÜR RÜCKZUG


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.

# SPORT PLÄTZE



## *ZEIT FÜR SPORT UND BEWEGUNG*

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 ist, als ein klassischer Seminarraum.



*JUNI 2024*  
*20.06. - 23.06.24*  
*3 NÄCHTE*

PREIS PRO PERSON  
IM DOPPELZIMMER: 699 EUR\*

PREIS PRO PERSON  
IM EINZELZIMMER: 970 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  
(nach Verfügbarkeit) möglich.

Buchung mit Stichwort "METIME RETREAT"  
Per E-mail: [info@mama-thresl.com](mailto:info@mama-thresl.com)  
Per Telefon: +43 6583 20800



*OKTOBER 2024*  
*06.10. - 10.10.24*  
*4 NÄCHTE*

PREIS PRO PERSON  
IM DOPPELZIMMER: 765 EUR\*

PREIS PRO PERSON  
IM EINZELZIMMER: 945 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

Eine Voranreise ist zu einer Sonderrate  
(nach Verfügbarkeit) möglich.

Buchung mit Stichwort "METIME RETREAT"

Per E-mail: [info@mama-thresl.com](mailto:info@mama-thresl.com)

Per Telefon: +43 6583 20800

*OKT / NOV 2024*

*31.10. - 03.11.24*

*3 NÄCHTE*

PREIS PRO PERSON  
IM DOPPELZIMMER: 745 EUR\*

PREIS PRO PERSON  
IM EINZELZIMMER: 985 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  
(nach Verfügbarkeit) möglich.

Buchung mit Stichwort "METIME RETREAT"  
Per E-mail: [info@mama-thresl.com](mailto:info@mama-thresl.com)  
Per Telefon: +43 6583 20800

mama  
threes!

urban soul meets the alps

Peter Praunsmändtl  
LIFE & HEALTH COACH  
Carsten-Rehder-Straße 56  
22767 Hamburg  
+49 (0) 1728966293  
[www.peter-praunsmadntl.de](http://www.peter-praunsmadntl.de)  
[@peter\\_praunsmadntl](https://www.instagram.com/peter_praunsmadntl)

