



Mein Yapadu
Summit

Der große Glücks-Gipfel!

15. bis 18. Juni 2023

mit

Samuel Koch • Pia Baur

Dunja Ascari • Andrea Berauer-Knörner

Kathrin Egger • Stephanie Klinghofer • Elisabeth Klöbl

Daniela Larcher • Christina Radinger • Patricia Riedl

Claudia Salcher • Susanne Wörgötter

Infos & Tickets:

www.yapadu-summit.at



Mein Yapadu Summit

Der große Glücks-Gipfel!

15. bis 18. Juni 2023
in der Region
St. Johann in Tirol

Wir wissen, dass es viele Wege zum Glück gibt ... einer der wohl schönsten führt durch die Region St. Johann in Tirol. Beim **Mein Yapadu Summit** erwarten dich inspirierende Vorträge, abwechslungsreiche Bewegungseinheiten und Workshops inmitten der vom Glück geküssten Landschaft der **Region St. Johann in Tirol**, zwischen dem imposanten Wilden Kaiser und Kitzbüheler Horn.

Lass dich auf deinem Weg zum Gipfel des Glücks begleiten! Die Hauptthemen sind **Achtsamkeit, Balance, körperliche Entspannung ... und viele weitere Facetten des Glücks.**

Das Programm

Beim **Mein Yapadu Summit** in St. Johann in Tirol erwarten dich **viele inspirierende Persönlichkeiten** wie Samuel Koch und Pia Baur.

Details zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie als Kurzübersicht auf den nächsten Seiten. Ausführliche Beschreibungen zu den Mitwirkenden, den Themen etc. finden Sie auch auf der Website.

Impressum:

Fotos: Archiv Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol, Lukas Neumair, PlaTo, Simon Markhof, Mirja Geh, Michael Liebert, Carolina Auer, KKHoss-610 ; Druck: Hutter Druck, St. Johann in Tirol

Vorverkauf bis zum Vortag

Preis am Veranstaltungstag

Donnerstag, 15.06.2023



Vortrag „Schwerelos“

Termin: 20:00 Uhr, Samuel Koch
Ort: Kaisersaal, Bahnhofstraße 3,
6380 St. Johann in Tirol

In seinem Vortrag geht es um die Bewältigung von Krisen. Er selbst hat sich entschieden, Wandel und Brüche im Leben anzunehmen und den Fragen nachzugehen: „Was ist mir wirklich wichtig?“, „Was sind meine Werte?“ und „Welche Kraft treibt mich an?“

€ 25,-

€ 29,-

Freitag, 16.06.2023



Yogaeinheit

Termin: 08:00 – 09:00 Uhr, Daniela Larcher
„Alles Glück der Erde liegt auf der Yogamatte“
Ort: Treffpunkt für Shuttleservice (inkludiert) um 07:30 Uhr
beim Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

Man muss nicht unbedingt auf den Händen oder am Kopf stehen, um in den 7. Yoga-Himmel zu gelangen. Es sind gerade die kleinen Glücksinseln, die Großes in uns bewirken: Achtsames Atmen und bewusstes Hineinspüren in den eigenen Körper – ankommen, runterkommen, leben – im Hier und Jetzt.

€ 19,-

€ 24,-



Achtsame Wanderung

Termin: 08:30 – 14:00 Uhr, Elisabeth Klöbl &
Claudia Salcher mit kleinem Gipfelglück
Ort: Treffpunkt für Shuttleservice (inkludiert) um 08:30 Uhr beim
Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

Bei der Wanderung lassen wir den Alltag im Tal, checken ganz bewusst bei uns ein und verbinden uns Schritt für Schritt mit den Naturschauspielen um uns herum. Durch die achtsamkeits-Impulse von Elisabeth und Claudia kommen wir wieder näher zu uns selbst.

€ 15,-

€ 19,-



Workshop „Burn-Out“

Termin: 14:00 – 15:30 Uhr
Susanne Wörgötter
Ort: Edmund-Angerer-Saal, Bahnhofstraße 3,
6380 St. Johann in Tirol

Wenn du neugierig bist, wie das „menschliche Auftanken“ ohne Benzin- oder Dieselpapfsäule geht, bist du in diesem Workshop, der sich mit dem Thema „Was ist eigentlich Stress, was ist ein Burn-Out?“, beschäftigt, richtig.

€ 19,-

€ 24,-

Alle Veranstaltungen
einzeln buchbar!



Programm & Tickets:
www.yapadu-summit.at



Workshop „Selbstfürsorge“

€ 19,-

Termin: 16:00 – 17:30 Uhr, Andrea Berauer-Knörner
„Nimm dein Glück selbst in die Hand“

€ 24,-

Ort: Hotel Post, Seminarraum, Speckbacherstraße 1, 6380 St. Johann in Tirol

Das Thema Selbstfürsorge ist heutzutage in aller Munde. Schließlich heißt es nicht umsonst „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Im interaktiven Workshop führt Andrea in Theorie & Praxis behutsam durch dieses Thema und schöpft dabei aus ihrem Wissen als Coach und Yogalehrerin.



Yogaeinheit

€ 19,-

Termin: 08:00 – 09:00 Uhr, Andrea Berauer-Knörner
Ort: Treffpunkt für Shuttleservice (inkludiert) um 07:45 Uhr beim Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

€ 24,-

In ihren Einheiten verbindet Andrea gern die verschiedenen Aspekte des Hatha Yoga mit Elementen aus dem Coaching und dem Leben ganz allgemein, um dich wieder oder noch stärker in deine Balance zu bringen. Hier steht das Thema „Selbstfürsorge: Finde das Glück in dir“ im Fokus.



Workshop „Kneipp“

€ 19,-

Termin: 17:30 – 18:30 Uhr, Astrid Wittrock
„Mit Wasser, Kräutern & Co. zu einem besseren Wohlbefinden“

€ 24,-

Ort: 17:30 Kneippanlage Erpfendorf, Treffpunkt für Shuttleservice um 17:10 beim Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

Kneippen ist einfach und hilft dem Körper, etwas Gutes zu tun. Die Kneipplehre beinhaltet fünf Säulen: Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung sowie die Lebensordnung. Ein Streifzug durch die kneippsche Lehre mit hilfreichen Tipps für unseren Alltag.



(E-)Bike Tour & Yogaeinheit

€ 25,-

Termin: 08:45 – 13:00 Uhr, Stephanie Klinghofer, Bianca Rimml & Karin Exenberger

€ 29,-

Ort: Treffpunkt um 08:45 Uhr beim Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

Die Yogastunden sind genauso bunt, kraftvoll, abwechslungsreich und verschieden wie du und ich. Reich an Formen, Farben und Schwingung! Für Jung und Alt und alle wunderbar feinen Energien. Schärfe deine Sinne, indem du statt den Yoga-Klängen im Studio ganz bewusst der Natur zuhörst.



Vortrag „Kraftplätze & Kraftorte“

€ 19,-

Termin: 19:30 Uhr
Harald Kunstowny

€ 24,-

Ort: Alte Gerberei, Lederergasse 5, 6380 St. Johann in Tirol

Geomantie, Geokultur und Feng-Shui – was bedeuten diese Begriffe heute? Wie kann man sich auf einen besonderen Ort einstimmen? Wie kann man den Wohnort, die Firma etc. als Kraftort betrachten? Und wie kann man das Glück am Ursprung des Seins – der Natur – finden?



Workshop „Powerfood“

€ 19,-

Termin: 14:00 – 15:30 Uhr, Patricia Riedl
Ort: Hotel Post, Seminarraum, Speckbacherstraße 1, 6380 St. Johann in Tirol

€ 24,-

Egal welche Sportart, eines steht fest: Wer Sport betreibt, tut viel Gutes für seine Gesundheit. Jedoch gilt auch: Ohne optimale Ernährung hilft das beste Training nichts! Gemeinsam zaubern wir Energiekugeln, Müsliriegel und selbstgemachte Power-Getränke.

Samstag, 17.06.2023



Qigong Morgenwanderung

€ 15,-

Termin: 06:45 - 14:00 Uhr, Elisabeth Klöbl & Claudia Salcher

€ 19,-

Ort: Treffpunkt - Infobüro, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol

Wir starten früh am Morgen, um diese spezielle Qualität der frühen Morgenstunden für die Qigong-Impulse zu nutzen. Dabei bewegen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Qi (unsere Lebensenergie) und bringen blockierte Energien wieder ins Fließen.



Workshop „Stärkung deiner Resilienz“

€ 19,-

Termin: 16:00 – 17:30 Uhr, Christina Radinger
Ort: Edmund-Angerer-Saal, Bahnhofstraße 3, 6380 St. Johann in Tirol

€ 24,-

Aktuell haben viele von uns das Gefühl, die Welt steht Kopf. Die Unberechenbarkeit, Schnelllebigkeit und Vielzahl an Veränderungen, verlangen uns einiges ab. Das lässt uns manchmal an unsere Grenzen stoßen. Da ist Resilienz gefragt!



Yogaeinheit

Termin: 18:30 Uhr, Kathrin Egger (Om&Co)
Schönwetter Alpengasthaus Stanglalm
Schlechtwetter Seminarraum Hotel Post
Ort: Treffpunkt - 17:45 Uhr – Talstation Harschbichlbahn,
Hornweg 21a, 6380 St. Johann in Tirol

Yin Moves: Wir legen den Schalter um, sodass wir in einen ruhigen, friedlichen und regenerativen Zustand kommen, der unser Wohlbefinden steigert und uns ein tiefes Gefühl der Entspannung vermittelt.

€ 19,-*

€ 24,-*

*exkl. Bergbahnticket

Sonntag, 18.06.2023



Waldbaden

Termin: 08:00 – 09:00 Uhr, Dunja Ascari
Ort: Treffpunkt für Shuttleservice (inkludiert)
um 07:45 Uhr beim Infobüro, Poststraße 2,
6380 St. Johann in Tirol

Ihr erlebt hautnah und spielerisch, wie gut Wald sich anfühlt und wie wertvoll er für uns ist. Dunja begleitet euch auf dem sanften Weg am Fuße unserer wunderschönen Berge. Ihr haltet immer wieder inne, um mit allen Sinnen die Schönheit und Wohltat in euch und um euch herum zu erleben.

€ 15,-

€ 19,-



Qigong Morgenübung

Termin: 08:00 – 09:30 Uhr, Claudia Salcher
Ort: Edmund-Angerer-Saal, Bahnhofstraße 3,
6380 St. Johann in Tirol

Bei dieser taoistischen Praxis verbinden wir uns mit Himmel und Erde, um unsere eigene Mitte zu stärken und wieder in Balance zu bringen. Anschließend an die Qigong-Praxis und einer kleinen geführten Meditation gibt es die Möglichkeit für ein gemütliches gemeinsames Frühstück.

€ 15,-

€ 19,-



Aktiv-Workshop „Balance“

Termin: 10:30 – 12:00 Uhr, Pia Baur
Mentale Resilienz und Stärke Aktiv-Workshop
„Finde zurück in deine Balance“
Ort: Hotel Post, Seminarraum, Speckbacherstraße 1,
6380 St. Johann in Tirol

Im Workshop lernst du vier Strategien, um die innere Balance wieder herzustellen. Pia Baur führt dich dabei mit Übungen und Tipps für den Alltag durch die Säulen der Resilienz.

€ 25,-

€ 29,-

Übersicht Summit 2023

Donnerstag

Vortrag „Schwerelos“
Samuel Koch
20:00 Uhr

Yogaeinheit
Daniela Larcher
08:00 – 09:00 Uhr

Achtsame Wanderung
Elisabeth Klöbl & Claudia Salcher
08:30 – 14:00 Uhr

Workshop „Burn-Out“
Susanne Wörgötter
14:00 – 15:30 Uhr

Workshop „Selbstfürsorge“
Andrea Berauer-Knörner
16:00 – 17:30 Uhr

Workshop „Kneipp“
Astrid Wittrock
17:30 – 18:30 Uhr

Vortrag „Kraftplätze & Kraftorte“
Harald Kunstowny
19:30 Uhr

Freitag

Qigong Morgenwanderung
Elisabeth Klöbl & Claudia Salcher
06:45 – 14:00 Uhr

Yogaeinheit
Andrea Berauer-Knörner
08:00 – 09:00 Uhr

(E-) Bike Tour & Yogaeinheit
Klinghofer, Rimml & Exenberger
08:45 – 13:00 Uhr

Workshop „Powerfood“
Patricia Riedl
14:00 – 15:30 Uhr

Workshop „Stärkung deiner Resilienz“
Christina Radinger
16:00 – 17:30 Uhr

Yogaeinheit
Kathrin Egger (Om&Co)
18:30 Uhr

Samstag

Waldbaden
Dunja Ascari
08:00 – 09:00 Uhr

Qigong Morgenübung
Claudia Salcher
08:00 – 09:30 Uhr

Aktiv-Workshop „Balance“
Pia Baur
10:30 – 12:00 Uhr

Sonntag

Kneipp

Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST

**NIMM DIR ZEIT
FÜR DICH:**

Zeit, einfach mal
abzutauchen und die
kleinen Glücksmomente
zu genießen.

Mit den Produkten
von Kneipp.



www.kneipp.at