

Seminarprogramme 2017

Yoga

03. Mär – 05. Mär	Yoga und Meditation	Leichte Yoga- und Atemübungen, Energiearbeit und Meditationen, sowie Zeit für Spaziergänge im Schnee.	Karin Ratte	€ 130,-
16. Mär – 19. Mär	Yogalehrer Aufbautraining	Ausbildungs-Workshop für Trainer www.spirit-yoga.at	Eva Mauser	auf Anfrage
21. Sep – 25. Sep	Yoga- & Ayurveda-Tage	Tägliche Gruppenstunden, Einzeltraining & Ayurveda-Massage	Richard Neururer	€ 260,- Frühbucher € 225,-
25. Sep – 01. Okt	Yogawoche	Vormittags- und Abendeinheiten, Rückzug aus dem Alltag in eine spirituelle Ruhepause www.ganeshasplace.de	Nina Rübsam	€ 550,-
01. Okt – 07. Okt	Yoga Retreat	Yogaprogramm und Wandern www.tavayoga.de	Denise Weiner	€ 360,- Frühbucher € 295,-
27. Okt – 01. Nov	Yoga Meditation Retreat	4 Stunden täglich - Freiraum und Herbststimmung genießen - www.integralarts.de	Anina v. Molnar	€ 292,- Frühbucher € 270,-

Kids

08. Jan – 25. Mär	Kinderschikurs + Anfängerlifte Kostenfrei	Shikurs, Sonnenlift und Bonus auf Verleihkosten Bei 7 ÜN mit Anreise FR/SA/SO	Schischule Kellerjoch	kostenfrei
25. Jan – 25. Mär	Kreativ Näh-Workshop	Für Kids ab 6 Jahren an einem Nachmittag die Woche gemeinsam Tolles schaffen	Waltraud Unterlechner	Materialkosten max. € 10,-
03. Jun – 17. Jun 01. Jul – 15. Jul	Familienbonus 1+1	Bei Buchung einer Urlaubswoche wird ihr jüngeres Kind 100 % rabattiert		
29. Jul – 02. Sep	Kreativ Näh-Workshop	Für Kids ab 6 Jahren an einem Nachmittag die Woche gemeinsam Tolles schaffen	Waltraud Unterlechner	Materialkosten max. € 10,-
29. Jul – 02. Sep	Bogenschießen	Einmal wöchentlich: Erkunden des Bogenschieß-Parcours mit Begleiter – für Kinder ab 6 Jahren	Peer Woldrich	kostenfrei

Aktiv

08. Jan – 28. Jan	Shikurs 50+	5 Tage Kursangebot für Wiedereinsteiger in gemütlicher Gruppe die Vorzüge des Kellerjochs entdecken		kostenfrei bei mind. 5 ÜN
21. Jan – 28. Jan	Tourenschl-Wochen	Für alle Einsteiger zum Reinschnuppern, zwei begleitete Pistentouren	Waltraud Unterlechner	kostenfrei
06. Feb – 11. Feb	5 Elemente Workshop & Ernährungsberatung	Einführung in die 5-Elemente-Küche & Entspannungsübungen Möglichkeit zur individuellen Beratung	Petra Pfann	Kostenfrei
27. Feb – 17. Mär	Shikurs 50+	5 Tage Kursangebot für Wiedereinsteiger in gemütlicher Gruppe die Vorzüge des Kellerjochs entdecken		kostenfrei bei mind 5 ÜN
11. Mär – 18. Mär	Tourenschl-Wochen	Für alle Einsteiger zum Reinschnuppern, zwei begleitete Pistentouren	Waltraud Unterlechner	kostenfrei

Kreativ

20. Jan – 22. Jan	Fotoworkshop im Schnee	3 Tage Naturfoto-Workshop mit Expeditions-Fotografen	Ulla Lohmann	ab 475,- mit Nächtigung
26. Jan – 28. Jan	Meditative Naturfotografie	Fotoworkshop in Kombination mit Wahrnehmungs-Übungen	Carmen Kubitz	€ 380,-
27. Jun – 02. Jul	Acrylmalen	5 Std. täglich malen, frei nach Lust und Laune an 4 Tagen, www.mariahenn.de	Maria Henn	€ 250,- Frühbucher € 211,-
07. Aug – 11. Aug	Bronzeguss-Workshop	Kreativ gemeinsam eine tolle Erfahrung mit live Bronzeguss. Als kostenfreier Workshop für alle Gäste – vorherige Anmeldung wichtig!!	Armin vom Silberwald	kostenfrei Materialkosten ca. € 30,-
17. Sep – 23. Sep	Bildhauer-Workshop	5 Std. täglich arbeiten am Stein in kleiner Gruppe	Wolfgang Völker	€ 390,- Stein nach Größe Materialkosten € 20,- bis € 50,-
10. Okt – 15. Okt	Acrylmalen	5 Std. täglich malen, frei nach Lust und Laune an 4 Tagen, www.mariahenn.de	Maria Henn	€ 250,- Frühbucher € 211,-
23. Okt – 25. Okt	5-Elemente-Kochworkshop	Coaching im Kochsystem von Jörg Krebber	Jörg Krebber	auf Anfrage

Fasten

01. Apr – 08. Apr	Ayurvedisches Fasten & Yoga	Volles Tagesprogramm mit Yoga, Fastenbegleitung	Isolde Ackermann	€ 380,-
18. Jun – 24. Jun	Darmkur nach TCM und 5 Elemente-Lehre	Kur und intensives Vortragsprogramm samt Top-Behandlungsangebot	Jörg Krebber	€ 980,-
15. Okt – 21. Okt	Darmkur nach TCM und 5 Elemente-Lehre	Kur und intensives Vortragsprogramm samt Top-Behandlungsangebot	Jörg Krebber	€ 980,-
04. Nov – 10. Nov	Darmkur nach TCM und 5 Elemente-Lehre	Kur und intensives Vortragsprogramm samt Top-Behandlungsangebot	Jörg Krebber	€ 980,-

Spirit

03. Sep – 08. Sep	Qi Gong-Tage	Tolles gemeinsames Aktivprogramm	Stephanie Sapper	auf Anfrage
14. Sep – 19. Sep	Achtsamkeits-Retreat	„Sich selber führen – Achtsamkeit als Königsweg zur inneren Kraftquelle“	Han Shan	€ 687,-
15. Dez – 18. Dez	Achtsamkeitstage im Advent	Wir besinnen uns auf das vergangene Jahr, bedanken uns für unsere Erfahrungen und schließen Frieden	Julietta Haun	€ 420,- Frühbucher € 390,-

Angebote 2017

Grafenaster Schnuppertage

buchbar zwischen So und Fr

Periode I: 08.1. - 22.1. / 04.3. - 31.3. / 11.6. - 14.7. / 20.8. - 03.11.2017

Periode II: 22.1. - 27.1. / 19.2. - 24.2. / 28.5. - 09.6. / 16.7. - 18.08.2017

Bequem anreisen und Grafenaster Luft schnuppern. Ab Haustüre, Sommer wie Winter, die umliegende Tuxer- und Karwendel-Bergwelt erkunden. Anschließend auf Grafenast den Weitblick genießen, ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

3 wunderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen:

- Prosecco Aperio an der Bar am Anreisetag
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Bergspaß ab Haustüre Sommer wie Winter
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam oder Zirbeninfrarot-Kabine
- 25€ Gutschein für eine Spa-Anwendung
- Grafenaster Aktivprogramm mit geführten Wanderungen, Skitouren, Brotbacken, ...

3 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

im DZ Standard 343€ / 359€ oder im DZ Talblick 365€ / 381€

im EZ Standard 327€ / 348€ oder im EZ Panorama 397€ / 421€

50 + Skikurs Aktiv- und Relax Wochen

08.01. - 28.01. / 04.03. - 18.03.2017

Skikurs für Gäste ab 50 ab Haustüre. Und anschließend entspannen und Weitblick genießen auf Grafenast.

Inklusivleistungen:

- 5 bis 7 Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- Skikurs in verschiedenen Leistungsgruppen
- Montag bis Freitag je 2 Stunden Skifahren lernen oder verbessern
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam, Panoramasauna oder Infrarot-Zirbensauna
- Verleih von Skiausrüstung zu 50% rabattiert nebenan
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Gemeinsamer Rodelabend bei Fackelschein
- Für Ambitionierte zum Testen: Skitourenski-Verleih im Haus und geführte Skitour 1x wöchentlich

5 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

im DZ Standard 551€ / im DZ Talblick 587€

im EZ Standard 524€ / im EZ Panorama 641€

Bei 7 Tages-Aufenthalt:

1 Fitmacher Fußreflexzonen-Massage 25 min. für Ski-Tiger inklusive

Neujahrs-Top-Familienangebot

07.01. - 21.01.2017

- Je Erwachsener 1 Kind gratis

Skitouren-Kennenlern-Woche

21.01. - 28.01. / 11.03. - 18.03.2017

Für alle, die die Pisten aufwärts erklimmen möchten und diese schöne Form des „Hochwanderns“ im Winter erstmals oder gemeinsam erleben möchten. Ab Haustüre. Neueste Hagan Tourenski-Ausrüstung im Haus verfügbar. Skierfahrung nötig.

Inklusivleistungen:

- 7 Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- Willkommensgeschenk – das Buch „Spurenwechsel“
- 2 geführte Pisten-Skitouren
- Kostengünstiger Skitourenski-Verleih
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam, Panoramasauna oder Infrarot-Zirbensauna
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Gemeinsamer Rodelabend bei Fackelschein
- 25€ Guthaben für eine Spa Anwendung
- 1 geführte Schneeschuhwanderung als Alternativprogramm erleben

7 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

im DZ Standard 800€ / im DZ Talblick 851€

im EZ Standard 762€ / im EZ Panorama 926€

Fit in den Frühsommer

24.05. - 30.06.2017

Gestärkt, gesund und entspannt in den Frühsommer. Dies gelingt auf Grafenast durch den besonderen Weitblick und dem Kraftplatz mühelos...

Inklusivleistungen:

- 4 wunderbare Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- Eindrucksvoll und gut schlafen im Talblick-Zimmer
- 1 geführte Wanderung ab Haustüre
- 1 individuelles Rückencoaching mit unserem Heilmasseur
- 1 entspannende Gesichts- und Dekolleté-Massage mit Hausherrin Waltraud
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Wanderkarte und Tourenguide der Region
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna

4 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

pro Person im DZ Talblick 581€

pro Person im EZ Panorama 624€

Midweek Special für Sparfüchse

Sonntag/Montag bis Donnerstag/Freitag

Sie buchen 5 oder 4 entspannte Tage und profitieren von einem Bonus-Rabatt von 15% auf den Zimmerpreis. Auf alle verfügbaren Zimmerkategorien anwendbar. Gilt nicht an Feiertagen, Weihnachten, Silvester, Fasching sowie im Juli und August.



Familie Unterlechner
Pillbergstr. 205
A-6136 Pill/Schwaz/Tirol
Tel. +43 (0) 5242/63209
Fax +43 (0) 5242/63209-99
sehnsucht@grafenast.at
www.grafenast.at

Sportliche Bergfreuden

Periode I: 17.06. -13.08. / 17.09. - 22.10.17, Periode II: 13.08. -17.09.2017

Ab Haustüre die umliegende Tuxer- und Karwendel-Bergwelt erkunden. Anschließend auf Grafenast ruhen, entspannen, gut frisch und bio essen, Kraft tanken...

Inklusivleistungen:

- 7 sportliche Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- 25 € Gutschein für SPA-Anwendung
- Geführte Wanderung ab Haustüre
- Lehrreiche Pilztour mit dem Hausherrn
- 1 E-Mountainbike Ausfahrt
- Verleih von Wanderrucksack, Trinkflasche, Stöcke, Wanderschuhe
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- Wanderkarte und MTB-Tourenguide der Region
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna
- 1 Geschenk-Schatzkiste für „Leib & Seele“ pro Zimmer

7 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

im DZ Standard 770 € / 819 € oder im DZ Talblick 819 € / 868 €

im EZ Standard 728 € / 784 € oder im EZ Panorama 896 € / 952 €

Ab 5 Tagen buchbar.

Für Verliebte

In unbeschreiblicher Lage gemeinsame Glücksgefühle erleben.

Für Honeymooner, gemeinsame Auszeit-Suchende, Heirats-Antragende...

3 romantische Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen

- Kuschneln im Zimmer mit Panoramablick
- 1 Schatzkiste „Für die Lieb“ als Einstieg für die verträumte Zeit zu zweit
- Die Waldsauna exklusiv zu zweit genießen mit Liebestrunke
- Entspannter Nachmittag im exklusiv für Sie reservierten Gartenhaus bei Kaminfeuer
- 1 entspannende Massage 50 min.

3 Nächte pro Person im DZ Talblick um 495 € exklusive Ortstaxe

Kristallwelten Erlebnis – Musik im Riesen

24.05. - 28.05.2017

Traumhafte Kombination im gemütlichen Biohotel, Naturfreuden ab Haustüre, Kunstgenuss und Phantasiereise durch den Riesen.

Inklusivleistungen:

- 2 Kunst-Kulinarium-Tage mit Frühstück
- 1 Bio-Abendessen auf Grafenast mit Panoramablick oder in der Alten Stube
- 1 Abend in den neuen Kristallwelten mit Kunstführung und Konzertbesuch
- Apero Prosecco und 1 Abendessen im Kristall-Restaurant
- Gemütliche Entspannung in der Waldsauna
- Feines Peelingset für unser Hamam

2 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

im DZ Standard 303 € / im DZ Talblick 318 €

im EZ Standard 296 € / im EZ Panorama 345 €

Für die Schönheit und Regeneration

Die Haut und den Körper aufleben lassen auf Grafenast.

- 4 Schönheits- und Entspannungstage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- 1 Knackig & Vital-Gesichtspflege mit Schönheitsexpertin Waltraud
- 1 Fuß- und Reflexpunktmassage 25 min.
- 1 Schatzkiste „Für die Schönheit“ zum Mitnehmen
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna
- Ganztägig feine Teeauswahl in der Teestube
- 1 Peelingset für das Hamam

4 Nächte pro Person exklusive Ortstaxe

EZ Rodelhütte um 552 €

Zuzahlung für EZ Panorama 80 €

Doppelzimmerbuchung gerne auf Anfrage.

Kreativferien – Familienspaß

29.07. - 02.09.2017

Himmelhoch jauchzend und Juchhe am Berg. Und als Draufgabe lernen unsere Kids 1x wöchentlich mit Schere und Nadel umzugehen. Urlaubsergebnis: 1 selbst gemachtes individuelles Kleidungsstück im Handgepäck. Neu und cool: der Bogenschieß-Parcour.

Inklusivleistungen:

- 7 „bärrige“ Tage mit Grafenaster Inklusivleistungen
- im Familienzimmer Studio zur Wiese mit separatem Kinderbereich
- Blick über den Garten, mit Balkon und Morgensonne
- Spiel und Spaß, viel Freiraum
- Wandern und Bergfreuden ab Haustüre
- Entspannen in der einzigartigen Waldsauna, Hamam oder Zirbeninfrarot-Kabine
- Splash splash im Freibad (ab Mitte Juni)
- Kinderspielhaus, Spielplatz
- Grafenaster Schatzsuche
- Schneiderwerkstatt-Highlight für kreative Kinder ab 6 Jahren (1x pro Woche)
- Erkunden des Bogenschieß-Parcours inkl. Einweisung (1x pro Wo. / ab 6 Jahre)
- Hauseigene Kinderbetreuung (ca. 15 Std./Woche)
- Aktivprogramm „Bergtranger“ in der Region (02.07. - 10.09.2017)
ca. 4x 2 Std./Woche, 5 bis 13 Jahre, + 10 €/Woche

7 Nächte pro Person im Studio zur Wiese € 838

zuzüglich Materialkosten 10 – 15 €

Kinderermäßigung im Elternzimmer:

4 – 8 Jahre: 53 €/Tag, 9 – 13 Jahre: 63 €/Tag

Kinderaktion 1 + 1 gratis

03.06. - 17.06. / 01.07. - 15.07.2017

- Jüngstes Kind ab 4 Jahren im Zimmer der Eltern gratis (gültig ab 2 Kinder/Familie und für Aufenthalte ab 7 Tagen)
- **Hauseigene Kinderbetreuung** (4 – 13 Jahre)
ca. 15 Std./Woche, von 15.07. bis 02.09.2017



Familie Unterlechner
Pillbergstr. 205
A-6136 Pilll/Schwaz/Tirol
Tel. +43 (0) 52 42/632 09
Fax +43 (0) 52 42/632 09-99
sehnsucht@grafenast.at
www.grafenast.at