



# #Vergiss deine Schmerzen!

## Die Schmerzfrei-Woche am Pillberg in Tirol

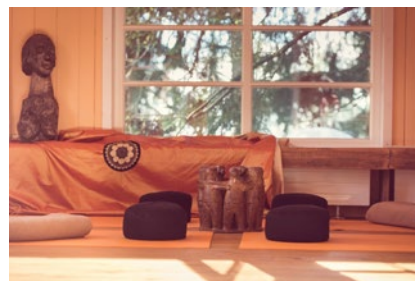
BIO-HOTEL GRAFENAST | SONNTAG 27. MÄRZ BIS FREITAG 1. APRIL 2022



### Bewegung, Dehnung & Ernährung nach Liebscher & Bracht®

Am Pillberg mit atemberaubender Aussicht über Schwaz und das Inntal erwarten Sie sechs abwechslungsreiche Tage voller Entspannung und wertvoller Einsichten über sich selbst und Ihre Gesundheit.

In geschütztem Rahmen nehmen wir Ihre aktuellen Beschwerden in Augenschein und suchen Wege, um sie zu überwinden. Meist bessern sich die Schmerzen gleich vor Ort immens – innerhalb weniger Tage. Für Ihr dauerhaftes Wohlbefinden nehmen Sie einen individuell abgestimmten Werkzeugkasten mit sorgfältig eintrainierten Übungen mit nach Hause.

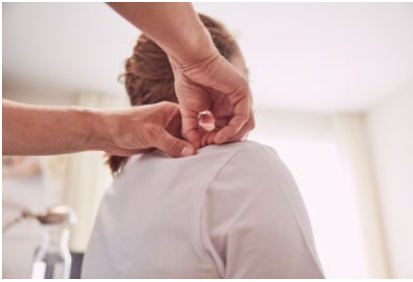


### Natur trifft Bio: Ein gesundes und stärkendes Ambiente

Das „Grafenast“ ist Tirols erstes CO<sub>2</sub>-neutrales Hotel mit Naturküche, Waldsauna, Außenpool mit Panoramablick ins Tal – und sogar einem kleinen Hausmuseum. Denn Werte wie Entschleunigung und Nachhaltigkeit werden auf über 1.300 Metern schon seit vier Generationen gelebt.

*Schnell und dauerhaft schmerzfrei*





## Programm

### SONNTAG

17.00 – 19.00 Uhr Kennenlernen & los geht's! Einstieg ins Schmerzfrei-Programm  
Abendessen & Ausklang

### MONTAG – DONNERSTAG

7.30 – 8.00 Uhr Aktives Erwachen – unsere Morgenroutine für den achtsamen Start in den Tag  
Frühstück

9.00 – 12.00 Uhr Schmerzfrei-Programm & Impulsvorträge

14.00 – 18.00 Uhr Zeit für Ausflüge, Bewegung, Wellness & Sauna  
oder individuelle Schmerzbehandlung (zubuchbar)

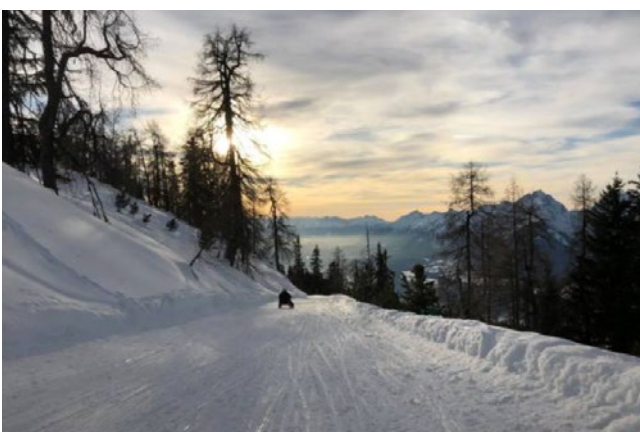
18.00 – 19.00 Uhr Schmerzfrei-Programm / Abendroutine  
Abendessen & Ausklang

### FREITAG

7.30 – 8.00 Uhr Aktives Erwachen  
Frühstück & Check-out

9.00 – 12.00 Uhr Schmerzfrei-Programm, Ergebniskontrolle & Verabschiedung

Änderungen vorbehalten





## Alles auf einen Blick

<b>WANN:</b>	Anreise am Sonntag, 27.03.2022, bis 16 Uhr Abreise am Freitag, 1.4.2022, ab 12 Uhr
<b>WO:</b>	Biohotel Grafenast, Pillbergstraße 205, A-6136 Pill / Schwaz / Tirol <a href="http://www.grafenast.at">www.grafenast.at</a>
<b>KOSTEN:</b>	450,00 € pro Person
<b>IM ANGEBOT ENTHALTEN:</b>	5 x 30 Minuten aktives Erwachen 5 x 3 Stunden Schmerzfrei-Programm mit Impulsvorträgen 5 x 1 bis 2 Stunden Abendprogramm Analyse der Schmerzsituation und Verhaltensempfehlungen Kursunterlagen
<b>ZUBUCHBAR:</b>	Individuelle Schmerzbehandlung (nachmittags) 90,00 € pro Stunde
<b>DIREKT IM HOTEL BUCHBAR:</b>	5 Übernachtungen mit Halb- oder Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendmenü) inkl. Wellnessbereich mit Sauna und Spa
<b>MITZUBRINGEN:</b>	Bequeme Kleidung für die Übungsgruppen Gymnastikmatte Passende Ausrüstung für Ihre Outdoor-Aktivitäten (im März ist am Pillberg noch mit Schnee zu rechnen)
<b>ANMELDUNG:</b>	per Telefon oder E-Mail an Christin Köhler (siehe unten)  oder über das Anmeldeformular auf der Website des Hotels: <a href="http://www.grafenast.at/kurse.html">www.grafenast.at/kurse.html</a>



## Über mich

Ich bin Christin Köhler, Heilpraktikerin und Dipl. heilpädagogische Fachbetreuerin.

Die Reise meines Lebens hat mich durch viele Länder und berufliche Stationen geführt: von der Behindertenbetreuung und Sozialpädagogik zur klassischen Homöopathie und noch weiter.

Heute behandle ich meine Patienten mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht.

### Christin Köhler

Kemptener Straße 98, 88131 Lindau, Deutschland

T +49 160 163 1065

[mail@christinkoehler.com](mailto:mail@christinkoehler.com)

[www.christinkoehler.com](http://www.christinkoehler.com)