

# SKYOGA & MENTAL

TRATTERHOF





**TRATTER  
HOF**

MOUNTAIN  
SKY HOTEL

## SKYOGA & MENTAL

Im Tratterhof Mountain Sky Hotel werden regelmäßig Yoga- & Mentalwochen mit erfahrenen Referenten angeboten, die wertvolle Impulse für einen Alltag im Yoga-Lifestyle auch nach dem Urlaub vermitteln.

Mit dem Begriff **SkYoga** vereinen wir im Tratterhof die Angebotswochen auf den folgenden Seiten. Sie bieten sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen nachhaltige Anreize bei Themen wie Entspannung, Konzentration, Meditation und Beherrschung des Körpers.

Alle Kurse sind im Hotelpreis inbegriffen.  
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.  
Es gilt das „first come first served“ Prinzip.



Der Rhythmus des Körpers,  
die Melodie des Geistes  
und die Harmonie der Seele  
schaffen die Symphonie des Lebens.

(B.K.S. Iyengar)



> Im Hotelpreis inklusive



## YOGA MEETS PILATES

Die ruhigen Yoga- & Pilates-Sessions mit Gabi ermöglichen die optimale Konzentration auf den eigenen Körper.

Sie lieben Body & Mind Kurse wie Yoga oder Pilates und möchten auch im Urlaub nicht auf Ihre Praxis verzichten? Oder wollten Sie schon immer Yoga & Pilates und deren wohltuende Wirkung kennenlernen? Dann sind Sie in dieser Eventwoche genau richtig!

Gabi leitet Sie so an, dass alle mitmachen und den Unterschied zwischen Yoga & Pilates deutlich wahrnehmen können. Sie bietet ein abwechslungsreiches Programm mit Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga ...



+ 1 x Blackroll-Workshop  
gegen Aufpreis möglich

> Das Wochenprogramm  
finden Sie online!



## YOGA MEETS PILATES

29.05.–05.06.2022  
02.10.–09.10.2022

Kursleiterin:  
**Gabi Bitzer**

Die Haltung wird geschult und die Muskulatur gekräftigt. Es erwarten Sie spannende Kursinhalte sowie der Einsatz verschiedener Hilfsmittel.

**Begrenzte Anzahl  
an Teilnehmern.**  
Einzel-Coaching  
auf Anfrage möglich.



# SKYOGA- KRAFTORTE

## DORT WO DIE NATUR BEGINNT

Der Tratterhof befindet sich direkt am Eingang des autofreien Altfasstales. In 15 Gehminuten vom Hotel entfernt beginnt dieses urige Alpental.

## ALTFASSTAL

Das wunderbare Wandergebiet für Familien & Gipfelstürmer beginnt auf 1.590 m und erstreckt sich über ca. 5 km bis zum Talschluss auf 1.850 m. Vom Tratterhof aus erreicht man diesen in ca. 1 h 40 min.

## SEEFELDSEEN

Über den Talschluss des Altfasstales auf 1.850 m erreicht man in ca. 1 h 15 min den ersten der drei kristallklaren Seefeldseen auf ca. 2.300 m.





> Im Hotelpreis inklusive



## YOGA & MENTAL COACHING

In acht Jahren Gefängnis in Thailand hat Thai-Miki zuerst nur für sich selbst verschiedene Yoga-Übungen entwickelt. Heute bewirkt er als Yogalehrer & Mentalcoach Außergewöhnliches bei seinen Mitmenschen.



Seine Methoden, die durch Einfachheit und Klarheit bestechen, können von jedem Menschen in absolut jeder Lebenslage erfolgreich angewandt werden.

Diese Methoden können Sie eine Woche lang gemeinsam mit Thai-Miki in einem der schönsten Wellnesshotels in Südtirol erlernen.

Erleben Sie, wie sich innerhalb kürzester Zeit Ihre Lebensqualität verändert und sich Ihre Selbstliebe steigert.

> Das Wochenprogramm finden Sie online!



## YOGA & MENTAL COACHING

19.03.–26.03.2022

19.06.–26.06.2022

15.10.–22.10.2022

Kursleiter:

**Maksim Klasanovic**  
alias Thai-Miki

Am Ende dieser Woche werden Sie Selbstsicherheit ausstrahlen und einfach mehr Spaß am Leben haben.

**Begrenzte Anzahl an Teilnehmern.**  
Einzel-Coaching auf Anfrage möglich.



# SKYOGA- KRAFTORTE

## IM SCHNEIDERSITZ 500 BERGSPITZEN BEWUNDERN

Die faszinierende alpine Welt der Südtiroler Dolomiten im Süden verzaubert genauso wie die Pfunderer Berge im Norden. An diesen Kraftorten ist ein 360° Panoramablick im Hauch einer leichten Windbrise garantiert.

## GITSCHBERG

Unser Hausberg, auch „Großer Gitsch“ genannt, ist mit seiner abgerundeten Spitze auf 2.512 m nicht nur einzigartig im Aussehen, sondern auch ein sehr leicht erklimmbares Ziel.

## ASTJOCH

Dieser einmalige Aussichtspunkt auf 2.194 m ist nach einer faszinierenden Wanderung über Europas längste Hochalm, die Rodenecker und Lüsner Alm, erreichbar.



> Im Hotelpreis inklusive



## HATHA-YOGA NACH B.K.S. IYENGAR

Iyengar Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass ALLE, ob Fortgeschrittene oder Anfänger, gemeinsam üben können. Mit dieser Form des Yoga lehrt Anja eine kraftbetonte Übungspraxis.



Wenn Sie innere Ruhe und Entspannung suchen, Sie Ihren Körper in Ausrichtung und Balance bringen möchten, dann beginnen Sie den Tag mit Iyengar Yoga!

Sie üben achtsam die präzise Ausführung der Asanas, die eine physische und mentale Konzentration fordert, unterstützt durch verschiedene Hilfsmittel.

Auch wenn Sie noch nie Yoga praktiziert haben, können Sie sich auf diesen Weg begeben!

> Das Wochenprogramm finden Sie online!



## HATHA-YOGA NACH B.K.S. IYENGAR

25.06.–02.07.2022

08.10.–15.10.2022

Kursleiterin:  
Anja Bangert

Ihr Körper wird in allen Bereichen gekräftigt und ins Gleichgewicht gebracht.

Begrenzte Anzahl an Teilnehmern.  
Einzel-Coaching auf Anfrage möglich.





# SKYOGA- KRAFTORTE

## YOGA IM TERRASSENHOTEL

Die meisten Suiten im Tratterhof verfügen über große Privatterrassen und sind nach Süden ausgerichtet. Purer Luxus im Luxus der Natur. Für Asanas wie geschaffen.

## SUNSET TRAIL

Viele Gäste praktizieren ihre Asanas direkt entlang des kleinen Wanderweges hinter dem Hotel. Die Anziehungskraft von Peitlerkofel & Co. ist hier eindrucksvoll spürbar.

## ZEIT BEI DEN ALPAKAS

Wir können die lieben Alpakas vom Hinterwalderhof beim Grasens beobachten oder mit ihnen eine Wanderung unternehmen.



> Im Hotelpreis inklusive



## BEINDEHNUNGEN & MEDITATION

Kathrin unterrichtet  
seit 2008 Yoga und Meditation  
und leitet europaweit Yoga-  
& Meditationsretreats.  
Für erste Eindrücke:  
Spotify Podcast SELF&CALM



Zwei wirkungsvolle  
Methoden für einen gesunden,  
entspannten Körper und  
einen ausgeglichenen, klaren  
Geist sind Beindehnungen  
und Meditation.

Alte Weisheitslehren  
werden hier mit modernen  
biomechanischen Aus-  
richtungsprinzipien vereint.

In dieser Woche im Tratterhof  
haben Sie die Gelegenheit,  
erste oder vertiefende  
Erfahrungen mit der  
Meditation zu sammeln.

> Das Wochenprogramm  
finden Sie online!



## BEIN- DEHNUNGEN & MEDITATION

13.03.–20.03.2022

15.05.–22.05.2022

Kursleiterin:  
Kathrin Rottmann

Die Wirkung:  
effektiv und tiefgreifend  
auf Körper, Geist und Seele.

Begrenzte Anzahl  
an Teilnehmern.  
Einzel-Coaching  
auf Anfrage möglich.



# SKYOGA IM SKYHOTEL

Aufgrund seiner Lage mit atemberaubendem Blick auf die Dolomiten Südtirols, der weitläufigen und lichtdurchfluteten Räumlichkeiten und Einrichtungen, sind Meditation und Yoga quasi schon unbewusst in die DNA des Hotels eingebaut.

Das neue Yogastudio Monte Silva Skyroom (reserviert für unsere Kurse) sowie die Technogym Fitnesshalle bieten indoor das, was die umliegende Natur outdoor vormacht. Der Panoramagarten rund um das beheizte Outdoor Sports Pool im Adults Only Bereich ist idealer Kraftplatz für Yoga und Meditation.



> Im Hotelpreis inklusive



## YOGA FLOW & BALANCE

Ida kann auf einen 30-jährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen und hat ein feines Gespür dafür entwickelt, Yoga ihren Schülern auf vielfältige und professionelle Weise nahezubringen.



Tauchen Sie ab in eine Welt, in der es nur um Sie geht.

Fließende und erdende Elemente, Flow und Leichtigkeit, Balance und Beweglichkeit sind Fokus dieser Woche.

Sanfte und dynamische Flows, Atemübungen und Entspannung in wunderbaren Sequenzen kombiniert! Atmen, Dehnen, Verspannungen lösen.

Nutzen Sie diese intensive Zeit, um mit Körper, Geist und Seele spürbar im Einklang zu sein.

> Das Wochenprogramm finden Sie online!



## YOGA FLOW & BALANCE

11.06.–18.06.22

Kursleiterin:  
**Ida Fabritius**

Diese Eventwoche ist Bewegung, Veränderung und Inspiration pur.

Begrenzte Anzahl an Teilnehmern.  
Einzel-Coaching auf Anfrage möglich.



# SKYOGA IM SKYHOTEL

Sogar ohne jemals einen Fuß auf eine Matte gesetzt zu haben, ist ein Yoga & Mental Resort wie der Tratterhof die ideale Wahl. Von Tag zu Tag werden Sie enorme Verbesserungen feststellen, auch weil die einzelnen Übungen bei allen Kursen oft wiederholt werden und schließlich intuitiv – ohne überfordert zu sein – Teil Ihres neuen Ichs werden.

Während der Kurswochen entwickeln sich auch so manche Yogi-Freundschaften, die zusätzlich motivieren, auf dem eingeschlagenen Weg festzuhalten.

Beginnen Sie im Yoga & Mental Resort Tratterhof diese lebensverändernde Reise zur Entschleunigung.



> Im Hotelpreis inklusive



## QIGONG

WINGS OF BALANCE

5 Elemente 5 Meridiangruppen

Qigong ist eine Jahrtausende alte Bewegungskunst, die unsere Lebenskraft stärken und ausgleichen kann.



Qigong harmonisiert den Körper, richtet den Blick nach innen und dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Alexandra führt Sie fließend durch die 5 Elemente Metall, Feuer, Wasser, Erde und Holz. Ziel der Einheiten ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi in unseren Energiebahnen-Meridianen.

Qigong lässt unseren Geist zur Ruhe kommen, öffnet unser Herz und lässt es strahlen.

> Das Wochenprogramm finden Sie online!



## QIGONG

WINGS OF BALANCE

22.05.-29.05.2022

Kursleiterin:

Alexandra Baur

Qigong bedeutet übersetzt Energie/Übung. Sanfte Bewegungen stärken die Achtsamkeit für den eigenen Körper und für die Atmung.

Begrenzte Anzahl an Teilnehmern.



# ATEMWANDERUNG MIT EVELYN

Mit dieser Morgenwanderung starten Sie fit in den Tag. Evelyn macht mit Ihnen Atemübungen in der freien Natur. Die Junior-Chefin des Hotels ist geprüfte Wanderführerin und unternimmt im Sommer **einmal pro Woche** diesen wohltuenden Spaziergang.

Sie lernen, wie Sie eine korrekte Atmung in den Alltag einbauen können.



> Im Hotelpreis inklusive



## WALDERLEBNIS MIT ALFRED

Anhand verschiedener Studien haben Wissenschaftler herausgefunden, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Art Aromatherapie wirkt.

Aus diesem Grund ist das Walderleben mit Alfred fester Bestandteil des Aktivprogrammes im Tratterhof.

Der Tratterhof hat sich der Thematik „Walderlebnis“ mit seinem Wanderführer Alfred angenommen und bietet im Sommer & Winter diese Art eines meditativen Bergerlebnisses an.

Alfred ermöglicht den Teilnehmern, ein unvoreingenommenes Gespür für die Gerüche, Geräusche und Eindrücke des Waldes zu erlangen.



> Das Wochenprogramm finden Sie online!



## WALDERLEBNIS MIT ALFRED

**Wöchentlich:  
Sommer & Winter**

**Wanderbegleiter:  
Alfred Pabst**

Ruhige Atmung, aufmerksames Wahrnehmen, stilles Genießen und barfuß gehen sowie Bewegung und Spaß beim Energietanken im Wald stehen im Mittelpunkt.





# TRATTER HOF

MOUNTAIN  
SKY HOTEL

## **Tratterhof Mountain Sky Hotel**

Familie Gruber-Hinteregger  
Großbergstr. 6 Meransen  
I - 39037 Mühlbach  
Südtirol

**info@tratterhof.com**

**T +39 0472 520 108**

**Tratterhof.com**

