

15. bis 18. Juni 2023 (Do bis So)



Hier finden Gäste wie Einheimische ihr Glück: Während des Yapadu Summits von 15. bis 18. Juni dreht sich in St. Johann in Tirol alles rund um Achtsamkeit, Balance und Entspannung. Mit einem aktiven und informativen Programm widmet sich die Region inmitten der Kitzbüheler Alpen den unterschiedlichen Facetten des Glücks. Von der Bike-Tour mit Yoga-Stopps über Qi Gong bis hin zu Workshops für DIY-Powerfood, mentale Stärke und Burn-Out-Prävention: Alle Angebote kommen der geistigen und körperlichen Gesundheit zugute. Beim viertägigen Event mit dabei sind namhafte und inspirierende Persönlichkeiten wie Autor, Schauspieler und Redner Samuel Koch oder Businesscoach, Resilienz-Trainerin und Podcasterin Pia Baur. Wir laden ein zur individuellen Recherche. Das [Programm](#) kann gerne nach eigenen Vorlieben zusammengestellt werden, unten finden Sie unseren Vorschlag. www.yapadu-summit.at, www.kitzalps.cc

Hinweis: Gerne können Sie eine Begleitperson mitbringen. Die Bahnreise wird gegen Belegvorlage bis max. 150 Euro erstattet.

Donnerstag, 15. Juni

- ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Check-In in einem schönen Hotel in St. Johann in Tirol (HP)
- 17.30 Uhr Treffen an der Hotelbar zur Begrüßung, Übergabe der Pressemappe sowie zum Detailbriefing mit Ihrer Ansprechpartnerin aus der Region. Anschließend Abendessen
- 20.00 Uhr [Vortrag „Schwerelos“](#): Autor, Schauspieler und Redner Samuel Koch spricht über die Bewältigung von Krisen und stellt die Fragen: Was ist mir wichtig, was treibt mich an, was sind meine Werte? Wo: Kaisersaal (Bahnhofstraße 3, A-6380 St. Johann in Tirol)

Freitag, 16. Juni

- 7.40 Uhr [Achtsame Wanderung](#) – dabei den Alltag im Tal lassen und durch die Impulse der Begleiterinnen Elisabeth Klöbl (Resilienz-Trainerin) und Claudia Salcher (Sportwissenschaftlerin) zu sich selbst finden. Wo: Infobüro St. Johann in Tirol (Poststraße 2, A-6380 St. Johann in Tirol)
- 14.00 Uhr [Workshop „Raus aus dem Burn-Out“](#): Susanne Wörgötter erklärt, wie „menschliches Auftanken“ funktioniert und gibt Tipps, wie man schon durch leichte Lebensumstellungen Stress und Burn-Out vorbeugen kann. Wo: Edmund Angerer Saal (Bahnhofstraße 3, A-6380 St. Johann in Tirol)
- 17.15 Uhr Mehr als reine Abkühlung: Experten zeigen beim [Kneipp-Workshop](#), wie's richtig geht. Wo: Infobüro St. Johann in Tirol (Poststraße 2, A-6380, St. Johann in Tirol)
- danach Abendessen im Hotel

Samstag, 17. Juni

- 8.45 Uhr Gemütliche ([E-](#))Bike-Tour rund um St. Johann in Tirol. Unterwegs: Yoga-Einheiten, untermalt von zwitschernden Vögeln und rauschenden Bächen. Wo: Bike Academy (Salzbugerstraße 15, A-6380 St. Johann in Tirol)
- 14.00 Uhr [Workshop zum Thema „Powerfood“](#): Gemeinsam mit Diätologin Patricia Riedl geht die Gruppe der Frage auf den Grund, wie die ideale Ernährung für Hobbysportler aussieht. Anschließend werden Energiekugeln, Müsliriegel und Power-Getränke selbst hergestellt. Wo: Hotel Post (Speckbacherstraße 1, A-6380 St. Johann in Tirol)
- 17.45 Uhr [Yoga am Berg](#). Vor der malerischen Kulisse der Kitzbüheler Alpen sorgt die Yoga-Einheit für doppelte Entspannung. Wo: Talstation Harschbichlbahn (Hornweg 21a, A-6380 St. Johann in Tirol)
- danach Abendessen im Hotel. Tipp für danach: Beim [Sonnwendfeuer](#) werden hunderte Bergfeuer auf den umliegenden Gipfeln entzündet (Bergfahrt Harschbichlbahn bis 21 Uhr, Talfahrt bis 24 Uhr)

Sonntag, 18. Juni

- 7.45 Uhr Wer mag, schließt sich Dunja Ascari zum [Waldbaden](#) an. Wo: Infobüro St. Johann in Tirol (Poststraße 2, A-6380 St. Johann in Tirol)
- 10.30 Uhr [Aktiv-Workshop „Finde zurück in deine Balance“](#): Businesscoach, Resilienz-Trainerin und Podcasterin Pia Bauer verrät, wie man Krisen mit einem ruhigen, gelassenen und zuversichtlichen Mindset begegnet. Wo: Hotel Post (Speckbacherstraße 1, A-6380 St. Johann in Tirol)
- anschl. Individuelle Abreise