

Presse-Info St. Johann in Tirol

3. Mai 2023

## Von Berg-Yoga bis Burn Out-Prävention: „Mein Yapadu Summit“ in St. Johann in Tirol

Für 15. bis 18. Juni lädt die Region zum großen Glücks-Gipfel mit Workshops, Kursen und geführten Touren. Das Ziel: Das psychische und physische Wohlbefinden steigern.

Hier finden Gäste wie Einheimische ihr Glück: Während des „Mein 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 der psychischen und physischen Gesundheit. Von der Bike-Tour mit Yoga-Stopps über Qigong und Waldbaden bis hin zu anregenden Workshops für DIY-Powerfood, mentale Stärke und Burn-Out-Prävention. 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. Glückspartner der Region ist für den Yapadu-Summit die Firma Kneipp. [www.yapadu-summit.at](http://www.yapadu-summit.at), [www.kitzalps.cc](http://www.kitzalps.cc)

Den Auftakt des Glücks-Gipfels macht am Donnerstagabend Samuel Koch, der mit seinem Vortrag „Schwerelos“ dazu motiviert, trotz Rückschlägen dankbar und optimistisch durchs Leben zu gehen. Am nächsten Tag zeigt Heilpraktikerin und psychologische Beraterin Susanne Wörgötter bei dem Workshop „Raus aus dem Burn-Out“, wie „menschliches Auftanken“ funktioniert und gibt Tipps, wie man schon durch leichte Lebensumstellungen Stress vorbeugen kann. Wer sich noch mehr Impulse abholen möchte, nimmt am Sonntag am Aktiv-Workshop „Finde zurück in deine Balance“ teil: Businesscoach, Resilienz-Trainerin und Podcasterin Pia Baur verrät, wie man Krisen mit einem ruhigen, gelassenen und zuversichtlichen Mindset begegnet. Weitere Workshops und Vorträge während des „Yapadu-Summits“ beschäftigen sich u.a. detailliert mit den Themen Selbstfürsorge oder Resilienz.

Neben Angeboten speziell für die psychische Gesundheit haben Gäste beim „Mein Yapadu-Summit“ zahlreiche Möglichkeiten, um das mentale Training mit sportlichen Einheiten in der wunderschönen Bergwelt der Kitzbüheler Alpen zu kombinieren. Wer beispielsweise bei der achtsamen Wanderung mit Resilienz-Trainerin Elisabeth Klöbl und Sportwissenschaftlerin Claudia Salcher dabei ist, schult aktiv, den Alltag im Tal zu lassen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Lieber auf zwei Rädern unterwegs? Die gemütliche (E-)Bike-Tour rund um St. Johann in Tirol ergänzen Yoga-Einheiten mitten in der Natur – auf dem Berg, am Gebirgsbach oder auf einer Waldlichtung. Alle, die noch tiefer in die Entspannung eintauchen möchten, melden sich zu den weiteren Yoga- und Qigong-Angeboten an. Der Ernährungs-Workshop mit Diätologin Patricia Riedl rundet das Glücks-Programm ab. Gemeinsam gehen Teilnehmer der Frage auf den Grund, wie die ideale Ernährung für Hobbysportler aussieht. Anschließend werden Energiekugeln, Müsliriegel und Power-Getränke selbst hergestellt.

Tickets für die einzelnen Workshops und Touren gibt es online unter [www.tickets.kitzalps.cc](http://www.tickets.kitzalps.cc), in den Tourismusbüros der Region sowie telefonisch unter +43 5352 63335 ab 15 Euro pro Person.

### Wie die Yapadu-Philosophie St. Johann in Tirol zur Glücksregion macht

St. Johann in Tirol widmet sich mit seiner „Mein Yapadu“-Philosophie dem Ziel, den Gästen persönliche Glücksmomente zu bescheren. Die umfassenden Bemühungen um attraktive Services und Angebote schaffen beste Bedingungen für einen angenehmen Aufenthalt im Herzen der Kitzbüheler Alpen am Fuße des Kitzbüheler Horn. In den Unterkünften der vier Orte St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf werden Gäste herzlich empfangen, mit regionalen Produkten verwöhnt und mit passenden Veranstaltungs- und Ausflugstipps versorgt. Ganz vorne: Gastgeber mit der „Mein Yapadu“-Auszeichnung.

**Weitere Infos:** Tourismusverband Kitzbüheler Alpen – St. Johann in Tirol, Poststraße 2, A-6380 St. Johann in Tirol, Tel.: +43 (0) 5352 633350, [www.kitzalps.cc](http://www.kitzalps.cc), [info@kitzalps.cc](mailto:info@kitzalps.cc)