

#Vergiss deine Schmerzen!

Die Gesundheits- & Schmerzfrei-Wochen in Götzis

IGC INDOOR GOLFCLUB GÖTZIS

28.Mai bis 01.Juni / 14. bis 18.Juli / 15. bis 19.September



*Bewegung, Behandlung &
gesunde Gewohnheiten*

Erlebe intensive und abwechslungsreiche Tage voller Entspannung, gezielter Bewegung und wertvoller Einsichten zur Förderung deiner Gesundheit und zur Linderung von Schmerzen. Unter der fachkundigen Leitung der erfahrenen Heilpraktikerin und Schmerztherapeutin Christin Köhler bietet die Gesundheits- & Schmerzfrei-Woche ein ganzheitliches Konzept, das speziell darauf ausgerichtet ist, deine Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und Schmerzen nachhaltig zu verringern.

Neben den täglichen Therapie- und Bewegungseinheiten hast du die Möglichkeit, das Erlebnis durch individuell zubuchbare, unvergessliche Programmpunkte wie eine Thementour mit dem historischen Dampfschiff Hohentwiel, einen Besuch der Bregenzer Festspiele oder geführte Naturerlebnisse zu ergänzen. Der Veranstaltungsraum steht auch außerhalb der geführten Programmpunkte für inspirierenden Austausch, entspannte Übungen oder individuelle Einzelbehandlungen zur freien Verfügung.

Jetzt Frühbucherrabatt sichern!

Sichere dir frühzeitig deinen Platz bei einer der drei Schmerzfriewochen 2025 und profitiere von unserem Frühbucherrabatt!

- -10 % auf alle Pakete (außer Mittagessen)
- Gültig bei Buchung bis zum 30. April 2025

Wer früh plant, hat nicht nur den besten Preis, sondern auch die Sicherheit, sich einen Platz in einer der begehrten Wochen zu sichern. Dein Weg zur Schmerzfreiheit beginnt jetzt – nutze die Gelegenheit!

#Vergiss deine Schmerzen! Die Gesundheits- & Schmerzfrei-Woche in Götzis

IGC INDOOR GOLFCLUB GÖTZIS

Wirkungsvolle Bestandteile der Schmerzfriwoche

- **Individuelle Gesundheitsberatung und Schmerztherapie**

Eingehende Analyse deiner gesundheitlichen Situation und deiner Schmerzbereiche.
Spezielle Techniken und Behandlungen zur Linderung von chronischen und akuten Schmerzen.

- **Entspannungsübungen**

Entspannungstechniken und Atemübungen zur Förderung des inneren Gleichgewichts

- **Bewegungstherapie**

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Stärkung der Muskulatur

- **Ernährungsberatung**

Tipps für gesunde, schmerzreduzierende und einfach umsetzbare Lebensgewohnheiten



- **8.30 Uhr – 12 Uhr**

Aufnahme der aktuellen Schmerzsituation, Bewegungs- und Entspannungseinheiten, Impulsvorträge, individuelle Beratung; wetterabhängige leichte Wanderung mit Outdoor-Training

- **12.30 Uhr – 14 Uhr**

Gesundes Mittagessen

- **Ab 14.30 Uhr**

Individuelle Einzelbehandlung / Osteopressur (in Paket 3 und Paket 4 sind pro Person zwei Termine enthalten; zu jedem Tarif auch einzeln zubuchbar)

Zusätzliche Möglichkeiten am Nachmittag (wetterabhängig & individuell zubuchbar):

- Naturerlebnisse & leichte Wanderungen
- Wildkräuterwissen & Pflanzenessenzen – Führung durch den Bergbauerngarten mit Verkostung
- Golf-Schnupperkurs oder Indoor/Outdoor-Golf-Pro-Stunden
- Themenausfahrt mit der historischen Schifffahrt Bodensee
- **Woche 2:** Auf Wunsch organisieren wir einen gemeinsamen Besuch der **Bregener Festspiele**

Nutze die Nachmittage ganz nach deinen Bedürfnissen – für Ruhe, individuelle Betreuung oder spannende Natur- & Bewegungserlebnisse!

#Vergiss deine Schmerzen!
Die Gesundheits- & Schmerzfrei-Woche
in Götzis

IGC INDOOR GOLFCLUB GÖTZIS

Alles auf einen Blick

Wann:

28. Mai – 1. Juni 2025 – Maximale Erholung mit minimalem Urlaub! Nutze das lange Wochenende und gönne dir 5 Tage Schmerzfreiheit – mit nur 2 Urlaubstagen!

14. – 18. Juli 2025 – Gesundheit & Kultur am Bodensee
Verbinde deine Schmerzfreiwoche mit einem einzigartigen Erlebnis: Die Bregenzer Festspiele!

15. – 19. September 2025 – Sommerausklang & aktiv in den Herbst. Beende den Sommer bewusst und starte gestärkt in die kühlere Jahreszeit.

Wo:

ISG Indoor Golfstudio Götzis, Möslweg 23, A-6840 Götzis

Veranstalter:

IGC – Indoor Golfclub Götzis | www.igc-goetzis.com

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Faszienrollen-Set & Übungsschleife (falls vorhanden), passende Ausrüstung für Outdoor-Aktivitäten

Anmeldung:

info@igc-goetzis.com oder mail@christinkoehler.com

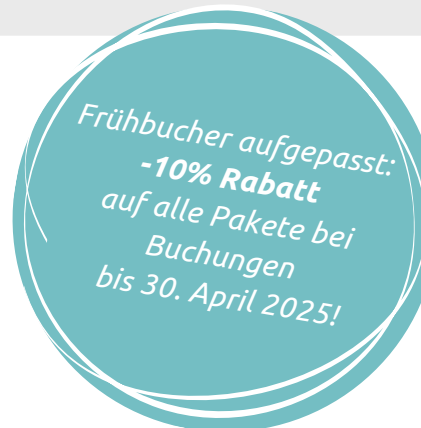


Christin Köhler

ist eine langjährig erfahrene Heilpraktikerin mit Spezialisierung auf Schmerztherapie und ganzheitliche Gesundheitsberatung.

Mit ihrem fundierten Wissen und ihrer empathischen Herangehensweise hat sie bereits vielen Menschen zu einem schmerzfreien und gesünderen Leben verholfen.

Christin Köhler
Kemptener Staße 98
88131 Lindau
T +49 160 163 1065
mail@christinkoehler.com
www.christinkoehler.com



Kosten

Paket 1:

5 Tage 8.30 – 12 Uhr: 449,-

Partnertarif für zwei Personen: 749,-

Paket 2:

5 Tage 8.30 – 12 Uhr, inkl. Mittagessen: 549,-

Partnertarif für zwei Personen, inkl.

Mittagessen: 949,-

Paket 3:

5 Tage 8.30 – 12 Uhr, inkl. 2x

Einzelbehandlung/Osteopressur: 629,-

Partnertarif für zwei Personen, inkl. je 2x

Einzelbehandlung/Osteopressur: 1099,-

Paket 4:

5 Tage 8.30 – 12 Uhr, inkl. Mittagessen, inkl.

2x Einzelbehandlung/Osteopressur am

Nachmittag: 729,-

Partnertarif für zwei Personen, inkl.

Mittagessen,

inkl. je 2x Einzelbehandlung/Osteopressur am

Nachmittag: 1299,-

Einzel zu jedem Paket buchbar:

Einzelbehandlung/Osteopressur am

Nachmittag je € 90,-