

Gesundheits- & Schmerzfrei-Wochen 2026

Raus aus dem Schmerz. Rein in die Bewegung.



3.-7. Juni &
21.-25. September

 IGC Götzis

Bewegung • Entspannung • Ernährung
persönliches Welcome-Gespräch (NEU)

Schmerzen reduzieren
Beweglichkeit verbessern
Deinen Körper besser verstehen
Nachhaltige Veränderung starten

Deine Vorteile:

-10% Frühbucherrabatt bis 30.04.
-30% auf die zweite Woche
-10% auf Bioresonanz

Rabatte nicht kombinierbar

Finde das passende Paket für dich – je nachdem,
wie intensiv du an deinem Körper arbeiten möchtest!



Gesundheits- & Schmerzfrei-Wochen 2026

Raus aus dem Schmerz. Rein in die Bewegung.

ABLAUF DER WOCHE

Vormittag (8:30 – ca. 13:30 Uhr)

- gezielte Bewegung & Übungen zur Schmerzreduktion
- Entspannungstechniken & Regulation des Nervensystems
- Impulse zu Gesundheit, Ernährung & Selbsthilfe
- persönlicher Austausch in der Gruppe
- Pausensnack & leichtes, gesundes Mittagessen inklusive

Das gemeinsame, aus frischen Bio-Zutaten zubereitete Mittagessen bietet Raum für Austausch, offene Fragen und ein gemütliches Miteinander.

Nachmittag (optional)

- leichte Wanderungen in der Natur
- Atemsession zur Stressregulation
- Wassertreten & Kneipp-Anwendungen
- Brotbackkurs mit wertvollen Getreide-Alternativen
- Authentischer nepalesischer Kochkurs

NEU: persönliches Welcome-Gespräch vor Beginn

Damit wir:

- deine Situation verstehen
- gezielt ansetzen können
- dich bestmöglich begleiten

FÜR WEN IST DIE WOCHE GEEIGNET

- bei Schmerzen & Verspannungen
- zur Prävention und Gesundheitsförderung
- wenn du deinen Körper besser verstehen möchtest
- wenn du aktiv etwas verändern willst

Einzelbehandlungen / Osteopressur

- individuell abgestimmt auf deine Beschwerden
- unterstützend für schnelle Fortschritte
- im Paket vergünstigt enthalten oder zubuchbar



Gesundheits- & Schmerzfrei-Wochen 2026

Raus aus dem Schmerz. Rein in die Bewegung.

Wann:

03. – 07. Juni 2026 – Maximale Erholung mit minimalem Urlaub! Nutze das lange Wochenende und gönn dir 5 Tage Schmerzfreiheit – mit nur 2 Urlaubstagen!

21. – 25. September 2026 – Sommerausklang & aktiv in den Herbst. Beende den Sommer bewusst und starte gestärkt in die kühlere Jahreszeit.

Wo:

ISG Indoor Golfstudio Götzis
Möslweg 23, 6840 Götzis

Veranstalter:

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

Mitzubringen:

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

Anmeldung:

mail@christinkoehler.com



Christin Köhler

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

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

BASIS

Dein Einstieg in mehr Beweglichkeit und ein neues Körpergefühl

Dieses Paket legt die Grundlage für deine Veränderung.

Du lernst gezielte Übungen, bekommst ein besseres Verständnis für deinen Körper und erhältst Impulse, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

Preis: 1 Person: 549 € | 2 Personen: 949 €

INTENSIV (empfohlen)

Für spürbare Fortschritte durch zusätzliche individuelle Behandlung

- alle Inhalte aus dem Basis-Paket
- Einzelbehandlung / Osteopressur
- gezielte Unterstützung bei deinen persönlichen Beschwerden

(Die Einzelbehandlung ist im Paket vergünstigt enthalten)

Preis: 1 Person: 639 € | 2 Personen: 1129 €

PREMIUM

Für maximale individuelle Begleitung und nachhaltige Veränderung

- alle Inhalte aus dem Intensiv-Paket
- zusätzliche Einzelbehandlung zum Spezialpreis buchbar (2 pro Person inklusive)
- noch individuellere Betreuung & Begleitung

Preis: 1 Person: 729 € | 2 Personen: 1299 €



Sichere dir jetzt deinen Platz
Begrenzte Teilnehmerzahl
+49 160 163 1065
mail@christinkoehler.com
Christin Köhler | Heilpraktikerin