

# Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Wanderfreuden:

## Urlaub für Körper und Seele!

Wandern ist gesund wie kaum eine andere Sportart. Die Belastung ist ideal für das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur des ganzen Körpers wird gefordert. Was aber besonders positiv ist: beim Wandern in traumhafter Umgebung lebt vor allem die Seele auf!

**Berge, Almen, Wiesen und Wälder zu erkunden gibt nicht nur die Befriedigung, etwas für die Gesundheit getan zu haben. Nein! Es gibt uns viel, viel mehr. Ein Gefühl der Zufriedenheit, der Freude, der Verbundenheit mit der Natur. Der Nationalpark Hohe Tauern ist ein ganz besonderes Fleckchen Erde – ideal für fantastische Naturerlebnisse und seelisches Wohlbefinden!**

Das Wandern bietet auch eine tolle Chance, wieder Lust an mehr Bewegung und den Einstieg in regelmäßige sportliche Aktivitäten zu finden. Es ist eine Sportart, die ganz individuell ausgeführt werden kann. Man kann langsam gehen und sich vorsichtig belasten. Man kann sich aber auch besonders bergauf bis an seine Leistungsgrenzen herantasten. Wichtig jedoch ist, auf seinen Körper zu hören und zu spüren: Was tut mir gut?

Glückssubstanzen wird beim Wandern in der Natur durch die visuellen Reize noch verstärkt und führt zu einem ausgeprägten Glückserleben!

### Professionelle Wander- und Tourenbegleitung

Wer sich in der Gegend nicht so gut auskennt, gerne in Gesellschaft wandert oder auch ganz besondere Bergerlebnisse haben möchte, bucht am



Die frische Luft, die wohltuende Bewegung und die herrlichen Aussichten machen Ihren Urlaub im Nationalpark Hohe Tauern so richtig erholsam!

Das Besondere an einem Wanderurlaub ist neben dem Naturerlebnis auch die Art der Fortbewegung. Das Aufwärtsgehen ist ein Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System und effektiver als im Tal, weil der Körper rascher in den optimalen Trainingsbereich kommt. Beim Abwärtsgehen machen Wanderer ein Krafttraining für Bein-, Po- und Bauchmuskeln. Das Gehen auf schmalen Wegen und über Steige trainiert schließlich Koordination und Gleichgewichtssinn.

Wer wirklich größere Touren unternehmen will, sollte sich nach längerer sportlicher Abstinenz auf alle Fälle vorher ärztlich durchchecken lassen.

### Wandern macht glücklich!

Wie bei jeder Ausdauerbewegung beginnt auch beim Wandern nach etwa 20 Minuten bis einer halben Stunde die Ausschüttung von körpereigenen Glücksstoffen, den so genannten Endorphinen, sowie dem Glückshormon Serotonin. Die Freisetzung dieser

besten die geführten Wanderungen mit den sehr gut ausgebildeten Mitarbeitern des Nationalparks Hohe Tauern. Sie wissen viel Interessantes zu erzählen und kennen die Gegend wie ihre Westentasche. Bei den Nationalpark-Rangern sind Sie in den besten Händen. Sie können aus dem umfangreichen Sommerprogramm jeden Tag eine neue Tour wählen. Fordern Sie mittels beigelegter Antwortkarte das aktuelle Programm ganz einfach und kostenlos an!

☆☆☆☆

## Editorial

Nach Monaten, in denen die Berge in eine dicke Schneedecke eingehüllt waren, lädt Sie der Nationalpark Hohe Tauern nun wieder zum Erkunden und Entdecken ein. Die Natur ist erwacht und zieht uns erneut in ihren Bann. Gemütliche Spaziergänge genießt man genauso wie ausgedehnte Wanderungen oder Bergtouren...

Wir freuen uns, Ihnen wieder von aktuellen Aktivitäten in Hollersbach und im Hotel



Rudolfa und Siegfried Kaltenhauser geben ihren Gästen gerne Tipps für die schönsten Ausflugsziele im Nationalpark Hohe Tauern.

Kaltenhauser berichten zu dürfen. Zum Beispiel über die Planung eines neuen Kräutergartens im Dorfzentrum oder die Anlage eines interessanten Bienenlehrweges am Hollersbacher Sonnberg.

Ebenso freuen wir uns, dass wir Prof. Baldur Preiml für ein Seminar gewinnen konnten.



Ein schöner Ausgleich zum Berufsleben sind die Enkelkinder Clara und Anna-Elena

Bei dieser «Sommerwoche» sollen Körper, Geist und Seele gleichermaßen profitieren. Das wird bestimmt spannend! Näheres dazu lesen Sie auf Seite 3 dieser Ausgabe.

Den beliebten «Silva mind»-Ferienkursen haben wir ebenfalls einen Beitrag gewidmet. Im Interview mit der Direktorin von Österreich und Deutschland, Seminarleiterin Ursula Haller, erfahren Sie mehr über diese Methode – und warum sich Hollersbach als Seminarort schon lange bewährt hat.

Nun aber laden wir Sie, liebe Gäste und Freunde des Erholungshotels Kaltenhauser erst einmal dazu ein, den Frühling in den Bergen mit uns zu erleben.

Wir freuen uns jetzt schon auf Ihren Besuch!

Herzlichst  
Rudolfa und Siegfried sowie  
Eva-Maria & Thomas mit  
Anna-Elena und Clara



## In dieser Ausgabe lesen Sie:

Kräutergarten Hollersbach ..... Seite 2

Erlebnistouristische Attraktion im Zentrum von Hollersbach.

Interessanter Bienenlehrpfad ..... Seite 2

Warum die Honigbiene unbedingt geschützt werden muss.

Aufbautraining für Leib und Seele ..... Seite 3

Wie Sie in herrlicher Umgebung Körper und Geist etwas Gutes tun können.

Spezielle Ferientage: ..... Seite 4

Wie auch Sie von den günstigen Angeboten profitieren.

Über 500 verschiedene Pflanzenarten:



# Neugestaltung des Kräutergartens in Hollersbach

Nach 20jähriger Partnerschaft mit dem französischen Kosmetik-Konzern «Yves Rocher» ist das Projekt des Kräuteranbaues in Hollersbach nun ausgelaufen. Der kleine Schaugarten und die Felder, die zum Anbau verschiedenster Kräuter dienten, werden nun ganz neu gestaltet – denn, Hollersbach und Kräuter, gehören einfach zusammen!

Der Kräuteranbau hat in Hollersbach bereits eine lange Tradition. In Kombination mit dem Klausnerhaus gab es immer wieder interessante Veranstaltungen rund um die Thematik Kräuter. Das soll es auch weiterhin geben. Mit einem tollen Konzept will der neu gegründete Verein «Hollersbacher Kräutergarten und Bienenlehrpfad» nun eine besondere Attraktion im Zentrum von Hollersbach schaffen.

mit hohem Erholungswert, familien-, kindergerecht und barrierefrei sein. Die Gliederung der Thematik Kräuter sollte für die Besucher leicht überschaubar und übersichtlich gestaltet werden. Ziel ist es, ein zusätzliches Angebot für die Sommergäste der ganzen Region, sowie Arbeitsplätze zur Instandhaltung der Anlage zu schaffen. Weiters soll durch die im Kräutergarten durchgeführten Veranstaltungen eine zusätzliche Belebung des Ortes erfolgen.

## Gestaltung der Gesamtanlage

Die parkähnliche Anlage besteht aus einzelnen thematischen Bereichen, die durch Wege miteinander verbunden sind. Ziel ist es, die Vielzahl der heimischen und bei uns verwendeten Kräuter sowie regionstypische Pflanzen in einer übersichtlichen



Im Sommer begeistert die Farbenpracht der verschiedenen Kräuter und Heilpflanzen.

den Farbe- und Zauberpflanzen und weiter zum Kräutermund mit den wichtigsten Pflanzen mit giftigen Inhaltsstoffen.

Die Ruhezone mit Sitzecke «Unterm Hollerbusch» bietet platz zum Ausruhen, während sich die Kinder beim Naturspielplatz vergnügen können.

Ein Schaukomposthaufen erläutert auf anschauliche Weise den Weg vom Pflanzenmaterial bis zum Dünger. Das Beerenlabyrinth, die so genannte «Nasch-Spirale» ist mit Stauden und Büschen mit essbaren Beerenfrüchten bepflanzt.

## Ausführliche Informationen

Auf dem Gesamtplan ist die genaue Positionierung der verschiedenen Stationen ersichtlich. Zu jedem Themenbereich liefert eine Schautafel allgemeine Informationen. Die einzelnen Pflanzengruppen sind mit leicht verständlichen Piktogrammen ausgestattet.

Kräuterführungen werden zu Fixzeiten angeboten und können gegen Voranmeldung gebucht werden. Die Fertigstellung des Kräutergartens ist für Juli/August 2008 geplant. ☆☆☆☆



Die Neugestaltung des Hollersbacher Kräutergartens verspricht eine tolle touristische Attraktion mit großem Erholungswert zu werden.

und versandt. Inzwischen ist dieses Projekt beendet – doch es wird schon bald einen neuen «Kräutergarten Hollersbach» geben.

Der neu gegründete Verein «Hollersbacher Kräutergarten und Bienenlehrpfad» nahm sich der Aufgabe an, unter der Leitung von Dr. Franz Stürmer ein Konzept zur Neugestaltung des Kräutergartens zu erstellen. Die Anlage wird selbsterklärend,

Ordnung zu gruppieren. Das zentrale Element ist eine Kräutersonne, deren Strahlen zu den weiteren Teilen der Anlage auslaufen, wie zum Beispiel der Biotopanlage mit den «Kräutern des Wassers» sowie dem begehbaren Steingarten «Kräuter der Berge». Weiters finden sich Beete mit den «Kräutern des Waldes» und den «Kräutern der Wiese». Ein Strahl der Kräutersonne führt zum Kräuterstern mit

Neues erlebnisorientiertes Angebot in Hollersbach:



# Wanderbarer Bienenlehrpfad!

Parallel zum Projekt «Kräutergarten Hollersbach» läuft noch ein weiteres, nämlich die Errichtung eines Bienenlehrpfades auf der Hollersbacher Sonnseite. Dadurch soll vor allem das Bewusstsein zum Schutz der nützlichen Honigbiene und ihrer verwandten Arten geweckt werden. Lesen Sie mehr zum Projekt im folgenden Beitrag.

Bienen sind ein wichtiger Umweltindikator. Viele heimische Obst-, Gemüse- und Gewürzpflanzen brauchen Bienen oder andere Insekten zur Bestäubung. Fehlt diese, so erfolgt auch keine Ernte! Mit dem neuen Bienenlehrpfad möchten die Mitglieder des Bienenzuchtvereines Hollersbach im Interesse von Landwirtschaft und Umwelt verstärkt öffentlich wirksame Maßnahmen zur Förderung von Imkerei, Honig- und Wildbienen sowie anderen wichtigen Insekten setzen.

Ziel dieses neuen Lehrpfades ist die Vermittlung von Wissen über die Honigbienen und ihren verwandten Arten. Auf einer Wegstrecke von 2,3 Kilometern und einer Steigung von 300 Metern wird anhand von Schautafeln, Schautafeln mit Drehelementen (Erläuterungen in Wort und Bild mit interaktiven Elementen) und Panoramatafeln das jeweilige Thema erklärt.

## 19 interessante Stationen

Der Bienenlehrpfad verfügt über 19 Stationen. Diese informieren auf anschauliche Weise zum Beispiel über die verschiedenen Lebensräume der Bienen, verwandte Insekten, die Imkerei, wie Bienen den Winter überstehen, woraus sich die Bienennahrung zusammensetzt, etc.

Die einzelnen Stationen sind in 3 Themenkreise zusammenfassbar: 1. Biologie und Systematik - Verwandtschaft der Bienen inklusive Imkerei, 2. Bienen-Nahrung - Trachtpflanzen, 3. Biene und Umwelt - Lebenszusammenhänge. Mit diesen Themenkreisen ist eine direkte Verbindung zwischen der Tafel-Thematik und der Landschaft, durch die der Weg führt, gegeben. Der Besucher erhält so nicht

nur das theoretische Wissen, sondern sieht auch gleich das praktische Beispiel dazu. So kann der Besucher beim Thema Ameise - als weitere Verwandtschaft der Biene - neben den interessanten Informationen der Schautafeln zum Beispiel auch einen natürlichen Ameisenhaufen der Waldameise beobachten, etc.

## Nutzung der Panoramabahn

Der neue Bienenlehrweg liegt zwischen der Tal- und der Mittelstation der Panoramabahn. Es besteht die Möglichkeit, eine Wegstrecke mit der Seilbahn zu fahren, da der Lehrpfad in beiden Richtungen begangen werden kann.

Der «Wabeneingang» befindet sich bei der «Oberkramern-Alm» (Gastronomiebetrieb). Der Parkplatz kann von den Besuchern des Pfades frei benutzt werden.

Im Verlauf der Lehrweges befinden sich immer wieder Sitzgelegenheiten, Rastplätze und auf die Thematik Bienen ausgerichtete Spielgeräte. Der neue Bienenlehrpfad ist also ein ideales Ausflugsziel für die ganze Familie. Die Eröffnung findet am 29. Juni 2008 im Rahmen einer österreichweiten Imkertaugung statt. ☆☆☆☆



Viele interessante Informationen hält der neue Bienenlehrpfad für seine Besucher bereit. Erfahren Sie bei einer schönen Wanderung am Hollersbacher Sonnberg viel Wissenswertes über die nützliche Honigbiene.

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren. ...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

## Veranstaltungskalender 2008:

**10.-17.05.08 «Sommer aktiv»**

**24.-31.05. oder 07.-14.06.08**

Den Sommer aktiv erleben – sei es mit dem Fahrrad (diese werden in dieser Woche kostenlos zur Verfügung gestellt), beim Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, etc. Möglichkeiten gibt es genug. Mit der «SalzburgLand Card» stehen Ihnen viele Attraktionen gratis zur Verfügung. Nützen Sie das günstige Angebot der Wochenpauschale zum Preisvorteil «7=6». Mehr dazu lesen Sie auf Seite 4.

**28.-29.06.08 «Imkertagung & Eröffnung Bienenlehrpfad»**

Im Rahmen einer österreichweiten Imkertagung in Mittersill findet die Eröffnung des neuen Bienenlehrpfades in Hollersbach statt.

**19.07.08 «Staudenfest»**

Das traditionelle Staudenfest findet bei der «Oberkrammern-Alm» am Hollersbacher Sonnberg statt. Beginn ca. 20.00 Uhr

**21.-25.07.08 «Silva mind - Ferienseminar»**

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewusstseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder. Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte.

**Lerntraining für Kinder – 26.-27.07.08:** Anschließend zum Silva mind-Seminar findet ein Workshop für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Lernfähigkeit zu steigern.

**31.08.08 «Bergmesse beim Stoamandl»**

**03.-09.08.08 «Aufbautraining für Leib und Seele»**

Meditative Berg-Wander-Raderfahrung mit Prof. Baldur Preiml. Erleben Sie eine ganz besondere Urlaubswoche im Nationalpark Hohe Tauern mit viel Bewegung und Naturerfahrung. Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie mittels beigelegter Antwortkarte.

**08.-10.08.08 «Stadtfest in Mittersill»**

Festlichkeiten anlässlich der Stadterhebung von Mittersill.

**03.-30.08.08 «20. Internationale Malerwochen»**

20jähriges Jubiläum der Internationalen Malerwochen in Hollersbach. Ein detailliertes Programm zu diesem kreativen Anlass wird Ihnen auf Anfrage gerne kostenlos zugesandt. Ausführliche Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.int-malerwochen.at](http://www.int-malerwochen.at)

**27.09.-04.10.08 «Goldener Herbst»**

**04.-11.10.08**

Der Herbst bietet alles, was Sie sich für Ferien am Berg so wünschen: wunderbare Fernsicht, stabile Wetterlagen und tagsüber milde Temperaturen – ideal für ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen im Nationalpark Hohe Tauern. Günstige Wochenpauschale. Näheres dazu auf Seite 4.

**04.10.08 «Almspektakel»**

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

**05.10.08 «Hollersbacher Bauernmarkt»**

26. Hollersbacher Bauernmarkt mit Almbtrieb und Pferdezug. Heimische Tradition, ländliche Kultur, regionale Produkte und viel Stimmung erwartet die Gäste beim Hollersbacher Bauernmarkt. Den Höhepunkt dieses spannenden Tages bilden natürlich die festlich geschmückten Pinzgauer Kühe und Ziegen. Begeistert sind die Zuschauer aber auch von den vielen anderen Programmpunkten wie der Schnalzergruppe, den Pferdefuhrwerken oder dem Oldtimer-Traktoren-Umzug.

(Änderungen vorbehalten)

Raus aus dem Alltag - rein ins Wochenende ...

## Wir gratulieren zum Gewinn!

**H**err Manfred Scharf aus Niederkassel-Mondorf hat es dieses Mal geschafft! Er wurde bei der Ziehung am 16. März 2008 als Gewinner des Winter-Gewinnsspiels ermittelt! Herzlichen Glückwunsch zum Gratis-Wochenende (inklusive Frühstücksbuffet) für 2 Personen im Erholungshotel Kaltenhauser! Wir freuen uns auf Sie!



Ein paar Tage in der gemütlichen Atmosphäre des Erholungshotel Kaltenhauser und der wunderschönen Landschaft des Nationalparks Hohe Tauern entspannen!

## Aufbautraining für Leib und Seele:

# Meditative Berg-Wander-Raderfahrung mit Prof. Baldur Preiml

Vom 3.-9. August 2008 konnten wir Prof. Baldur Preiml für eine «Sommerwoche» im Erholungshotel Kaltenhauser gewinnen. Bereits in den 80er Jahren veranstaltete er in Hollersbach seine beliebten Seminare. Schon damals war er ein Pionier im Bereich Gesundheit und Bewusstseinsbildung.

**Der Nationalpark Hohe Tauern ist mit seiner Vielfalt und Schönheit ein idealer Platz, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Schauen, riechen, fühlen und erleben Sie diese Einzigartigkeit der Landschaft bei der «Sommerwoche» mit Prof. Baldur Preiml. Dem Körper und dem Geist etwas Gutes tun, lautet das Motto dieses Seminars, das unter seiner professionellen Leitung zu einem ganz besonderen Erlebnis wird.**

**D**en Körper trainieren, zur inneren Ruhe kommen, die Batterien wieder aufladen – das alles erleben Sie beim «Aufbautraining für Leib und Seele» unter fachkundiger Führung von Prof. Preiml.

Prof. Baldur Preiml wurde vor allem durch seine Erfolge

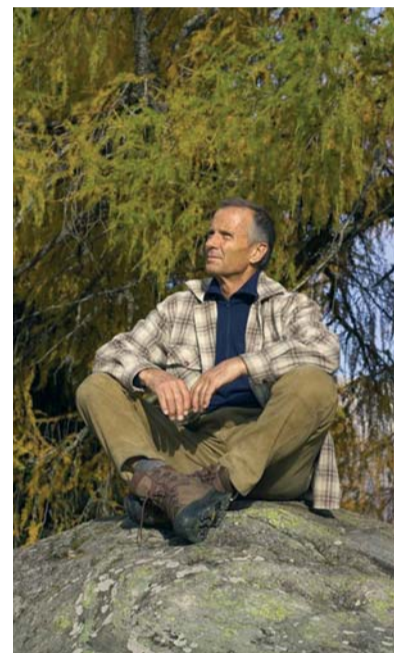
nährungswissenschaftlicher Aspekte führte er als Trainer die Österreichische Nationalmannschaft an die Weltspitze. Später war er Professor am Skigymnasium in Stams sowie Leiter der Sportabteilung im Bundesministerium für Unterricht und Kunst und Sport.

Seit einigen Jahren engagiert er sich freiberuflich in der Gesundheitsförderung durch bewusste Bewegung, Ernährung und den Einsatz der mentalen Kräfte.

Ein Leitsatz, der Prof. Preiml auf seinem bisherigen Lebensweg begleitete ist: «Die Größe der Persönlichkeit durch die eigene Kleinheit anstreben».

### Kursinhalte

- Moderates Herz-, Kreislauf- und Atemtraining beim Bergwandern und Mountainbiken



Erleben Sie eine unvergessliche Seminarwoche mit Prof. Baldur Preiml in Hollersbach.

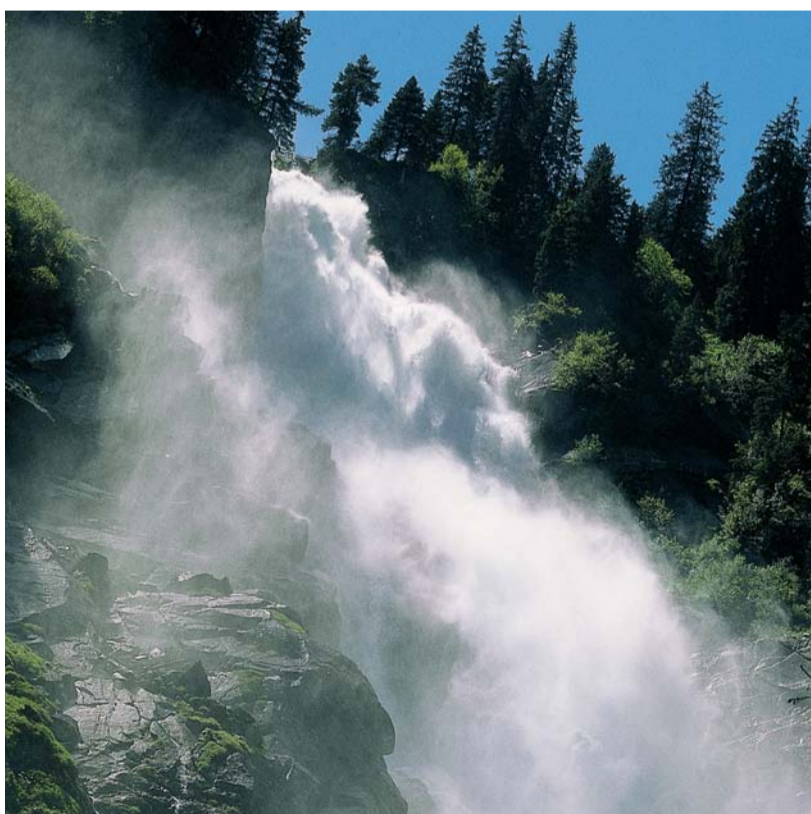
- Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen
- Kontemplatives Naturerleben
- Wasserfallatmen und intensive Atemerfahrung

### Ausrüstung

Bequeme und atmungsaktive Sportbekleidung, Rucksack, Bergschuhe, eventuell Wanderstöcke, Wind- und Regenschutz, Trinkflasche, wenn möglich Mountainbike (diese können auch vor Ort ausgeliehen werden), Radlerhose, Badesachen;

Fordern Sie die detaillierten Informationen einfach mittels beigelegter Antwortkarte an. Diese erhalten Sie in Kürze per Post zugesandt.

☆☆☆☆



**Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für sich selbst! Spüren Sie die Kraft der Natur und tanken Sie neue Energie für den Alltag.**

ge als Skispringer als auch als Spitzentrainer bekannt. Er war 10 Jahre lang Mitglied der österreichischen Nationalmannschaft und gewann bei den Olympischen Spielen 1968 in Grenoble die Bronzemedaille. Unter Beachtung mentaler und er-

- Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Schmeidigung des Bewegungsapparates
- Spezielle Wirbelsäulenpflege
- Schulung des Körperbewusstseins
- Über das «1 x 1» der Lebensschule

### Impressum:

Herausgeber:  
Hotel-Gasthof Kaltenhauser  
Rudolf u. Siegfried Kaltenhauser  
A-5731 Hollersbach 17 / Austria  
Redaktion: Christine Dafir

Auflage: 4000 Stk.  
Erscheint zweimal jährlich.

Gratis-Abonnements können direkt bei der Redaktion bestellt werden:

Redaktion „ErholungHeute“  
A-5731 Hollersbach  
Tel.: +43 (0)6562/8117-0 · Fax: 8117-50  
e-mail: [info@kaltenhauser.com](mailto:info@kaltenhauser.com)  
Homepage: [www.kaltenhauser.com](http://www.kaltenhauser.com)

Bewusstseinsweiterung & Stresskontrolle:

## Beliebtes Ferienseminar im Erholungshotel Kaltenhauser!

Bereits seit mehr als 10 Jahren finden im Erholungshotel Kaltenhauser die interessanten Silva mind-Ferienkurse unter der Leitung der bekannten Trainerin Ursula Haller statt. Was Sie in diesen Kursen lernen können und warum sich Hollersbach für Ferienseminare so gut eignet, erfahren Sie im nachfolgenden Interview.

**Immer mehr Menschen suchen den Zugang zu ihrem Unterbewusstsein, denn genau dort findet man ein unerschöpfliches Potential. Im Silva mind-Ferienkurs vom 21. - 25. Juli 2008 in Hollersbach lernen Sie unter anderem, wie Sie diesen Reichtum für ein glückliches Leben nutzen können.**

«ErholungHeute»: Sie sind seit vielen Jahren sehr erfolgreich als Seminarleiterin und Organisatorin von Silva mind Control in Österreich, Deutschland und der Schweiz tätig. Was ist die Silva Methode und was können die Teilnehmer beim Ferienseminar in Hollersbach lernen?

gramm zur Erweiterung des Bewusstseins, zur Entspannung und zum Erreichen persönlicher Ziele. Anhand von einfachen, praktischen Techniken lässt sich dieses Wissen um die Aktivierung der eigenen, inneren Kräfte spielend leicht erlernen und im Alltag umsetzen. Diese Methode hilft, das Selbstvertrauen und somit die Leistungsfähigkeit zu steigern, sowie den Gesundheitszustand zu verbessern.

«ErholungHeute»: Können auch Kinder diese Techniken schon verstehen und anwenden?

Ursula Haller: Lernen liegt in der Natur der Kinder. Sie lernen deshalb auch sehr



**Weiterbildung und Urlaub – diese Kombination hat sich bewährt! Die freien Nachmittage nutzen die Seminarteilnehmer für Ausflüge und Wanderungen in der wunderbaren Umgebung.**

Ursula Haller: Die von José Silva entwickelte Methode wird heute bereits in über 100 Ländern auf der ganzen Welt gelehrt.

Es ist ein auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Pro-

gramm, diese Techniken zu begreifen und anzuwenden. Die sofortigen Erfolgsergebnisse im Kurs geben sehr viel Selbstvertrauen und spornen dazu an, die eigenen Grenzen zu erweitern. Den Kindern wird einfach auf spie-

Zeit zum Auftanken!

## Spezielle Ferienangebote

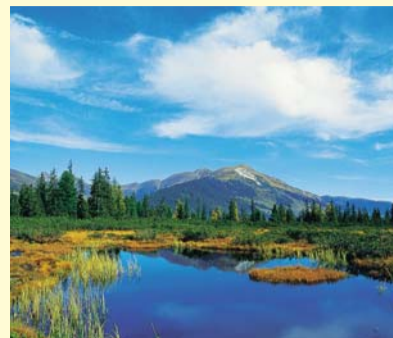


«Sommer aktiv»  
10.-17.05.2008  
24.-31.05.2008  
07.-14.06.2008

**7 Nächte bleiben – nur 6 bezahlen!**

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, Wahlmenü am Abend (1x Bauernbuffet), Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih während des gesamten Aufenthaltes, freie Benützung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekammer, inklusive «SalzburgerLand Card» mit vielen Attraktionen rund um Hollersbach wie z.B. freie Eintritte in das neue Nationalparkzentrum, die Krimmler Wasserfälle, die Wasser-WunderWelt, die Wildkogelbahnen, etc.

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer: € 327,-



«Goldener Herbst»  
27.09.-04.10.2008  
04.10.-11.10.2008

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend (1x Bauernbuffet), Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih während des gesamten Aufenthaltes, freie Benützung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekammer.

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie am 4.10. das amüsante Almspektakel oder am 5.10. den traditionellen Hollersbacher Bauernmarkt.

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer: € 295,-



**Aktuelle Ferienangebote im Internet**

Je nach Verfügbarkeit können wir Ihnen oft ganz kurzfristig preisgünstige Urlaubspauschalen anbieten. Alle Details dazu finden Sie im Internet immer gleich auf der Startseite unter: [www.kaltenhauser.com](http://www.kaltenhauser.com)

**10 Prozent Frühbucher-Bonus!**

Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Winterurlaub! Für alle bis Ende August 2008 getätigten Winter-Buchungen erhalten Sie einen Frühbucher-Bonus von 10 Prozent (Bonus kann jedoch nicht auf bereits preisreduzierte Angebote angerechnet werden.).

☆☆☆☆

lerische Art und Weise gezeigt, wozu sie fähig sind. Die erlernten Techniken können die Kinder zur Bewältigung von schwierigen Situationen im schulischen, gesundheitlichen und persönlichen Bereich nutzen.

«ErholungHeute»: Was ist das Besondere an den Ferienkursen?

Das Besondere ist die einzigartige Kombination von Weiterbildung und Ferien. Sie hat sich als ideal herausgestellt. Das Seminar besteht nämlich aus zwei Teilen: der Vormittag wird für geistiges Arbeiten, der Nachmittag für Ausflüge oder Wanderungen in der herrlichen Umgebung genutzt.

Der Ferienkurs in Hollersbach wird sowohl für Erwachsene, unter meiner Leitung, als auch parallel für Kinder, unter der Leitung von Monika Kaiser, durchgeführt. Somit ist das Seminar sehr gut für die ganze Familie geeignet. Gemeinsam Lernen und Urlaub machen, das ist doch schön!

«ErholungHeute»: Die beliebten Ferienseminare halten Sie bereits seit mehr als 10 Jahren in Hollersbach. Was bewegt Sie dazu, immer wieder nach Hollersbach zu kommen?

Ursula Haller: Das ist leicht zu beantworten: Durch die jahrelange, gute Zusammenarbeit mit der Familie Kaltenhauser und dem Team, fühlen wir uns hier eigentlich schon wie zu Hause. Die herzliche Gastfreundschaft, die besondere Atmosphäre des Hauses und natürlich die wunderbare Umgebung sind für ein Ferienseminar wie geschaffen! Ein reibungsloser Ablauf vor Ort ist ein wesentlicher Faktor für den gewünschten Erfolg eines Seminars. Ja – und das klappt hier in Hollersbach hervorragend!

«ErholungHeute» bedankt sich herzlich für dieses Interview und wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg!

Wer gerne mehr über das Ferienseminar in Hollers-



**1984 begann Ursula Haller als Kindertrainerin bei Silva mind Control. Inzwischen ist Sie als Direktorin für Österreich und Deutschland vor allem als Leiterin der Erwachsenen-Seminare tätig.**

bach, die Methode oder die Tätigkeit von Ursula Haller erfahren möchte, findet ausführliche Informationen dazu im Internet unter [www.silva-meth.at](http://www.silva-meth.at) oder erhält diese unter der Tel.-Nummer +43/ (0) 7252/45 1 36.

Natürlich können Sie das aktuelle Seminarprogramm auch mittels beigelegter Antwortkarte direkt beim Erholungshotel Kaltenhauser anfordern.

☆☆☆☆