

MONTAG 10. November	DIENSTAG 11. November	MITTWOCH 12. November	DONNERSTAG 13. November	FREITAG 14. November
10.00				
11.00 Darmgesundheit – vom Bauchgefühl zur Wissenschaft mit Dr. Irene Brunhuber	Schlaf verstehen und verbessern mit Dr. Sonja Schottowsky	Vom Spitzensport zum Alltag: Impulse, die bewegen mit Alain Kohl Kopf-Nacken-Schulter? Einfache Übungen - große Wirkung mit Alain Kohl	High Performance Energie-Prinzipien - Keep it Smart and Simple mit Julian Kleinheinz	Talk & Journaling: „Wo stehe ich, wo will ich hin? Dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Klarheit mit Theresa Prisslan
14.00				
15.00				
16.00 Manifestation & die Kraft unserer Gedanken mit Anne Steinikogler	Skim Social Run mit Elias & Verena		Erinnerung und Fantasie: Collagen, die mehr erzählen – mit eigenen Fotos gestalten und malen mit Maria Gabriel	Drei Wände, ein Rekord - Philipp Brugger über die Nordwand-Trilogie
17.00 Darmgesundheit – vom Bauchgefühl zur Wissenschaft mit Dr. Irene Brunhuber	Schlaf verstehen und verbessern mit Dr. Sonja Schottowsky	Sporternährung für Frauen mit Valerie Opperer		Alkohol im Blick Ab wann wird es mit dem Trinken kritisch? mit Nathalie Stüben
18.00		Das High Performance Mindset Was wir vom härtesten Radrennen der Welt lernen können mit Kurt Matzler		Schwarz stays mit Maria Felsner „Mein Weg zu Pilates“ - Buchpräsentation & erlebbarer Einblick in eine ganzheitliche Bewegungskultur

■ = AKTIV ■ = MINDFULNESS ■ = TALK

## SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE 10. - 14. NOVEMBER 2025

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Auch in diesem Jahr dürfen wir wieder mit großer Freude unsere Schwarz Gesundheitstage gestalten – eine Woche voller Inspiration, bewusstem Leben und ganzheitlicher Gesundheit.

Nach dem erfolgreichen Start im Juni und November 2024 freuen wir uns sehr, auch 2025, nach Juni, wieder eine zweite besondere Woche voller Impulse für Körper, Geist und Seele gestalten zu dürfen.

Unsere Schwarz Gesundheitstage richten sich an alle Generationen: von jung bis jung geblieben. Spannende Vorträge, praxisnahe Workshops und bewegende Einheiten bieten neue Perspektiven auf das Thema Gesundheit. Dabei stehen die vier Säulen

**heart – mind – soul – health**

im Mittelpunkt und bilden das Fundament für eine inspirierende Woche.

### Freier Eintritt – freiwillige Spende willkommen

Unsere Schwarz Gesundheitstage sind für euch kostenlos. Wer etwas zurückgeben möchte, kann gerne unseren Schwarz hilft Fonds mit einer freiwilligen Spende unterstützen. Als Richtwert für die freiwillige Spende gelten € 10 pro Programmpunkt – jede Unterstützung hilft.

### Platz sichern – Anmeldung ab sofort möglich

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine Anmeldung per Mail an [schwarz.stays@schwarz.at](mailto:schwarz.stays@schwarz.at).

Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter aus der Region und auf eine Woche voller Inspiration, Bewegung und bereicherndem Austausch!

Familie Pirkzl & die Schwarz Family

# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## DR. IRENE BRUNHUBER



**Dr. Irene Brunhuber** ist Fachärztin für Innere Medizin und Expertin für Darm- und Ernährungs-gesundheit, die das medizinische Team im Schwarz verstärkt. In den Me Retreats begleitet sie Gäste mit fundiertem Wissen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

**Montag 10.11. von 11.00 – 11.50 Uhr & 17.00 – 17.50 Uhr | Spa Bistro**

### **Vortrag: Darmgesundheit – vom Bauchgefühl zur Wissenschaft**

Was macht unser Mikrobiom so wichtig – und was sagt die aktuelle Forschung dazu? Dr. Irene Brunhuber gibt einen kompakten Überblick über die zentrale Rolle unserer Darmbakterien für Gesundheit, Immun-system und Wohlbefinden. Sie zeigt, wie wir das Gleichgewicht im Darm gezielt unterstützen können, welche Bedeutung Ballaststoffe haben und wann eine Darmsanierung tatsächlich sinnvoll ist.

## MARIA FELSNER



**Maria Felsner** ist Expertin für Pilates, Atmung und Körperarbeit und begleitet seit über 20 Jahren Menschen individuell in Training und Therapie. Als Ausbildnerin, Retreat-Leiterin und Gründerin des Pilates Club verbindet sie fundiertes Wissen mit dem Ziel, Gesundheit, Energie und Lebensfreude nach-haltig zu fördern.

**Donnerstag 13.11. von 18.00 – 19.00 Uhr | Greenvieh Chalet**

### **Schwarz stays: „Mein Weg zu Pilates“ – Buchpräsentation & erlebbare Einblicke in eine ganzheitliche Bewegungskultur**

Ein Abend voller Inspiration, Bewegung und Begegnung: Maria Felsner stellt ihren neuen Pilates-Ratgeber vor, liest ausgewählte Passagen und lädt zu kleinen Übungen ein, die den Körper und Geist in Einklang bringen. Als besonderes Highlight können die Gäste den klassischen Pilates-Reformer kennenlernen – das Herzstück der ursprünglichen Pilates-Methode.

# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## ANNE STEINKOGLER



Montag 10.11. von 16.00 – 16.50 Uhr | Spa Bistro

### Vortrag: Manifestation & die Kraft unserer Gedanken

In ihrem Vortrag zeigt Anne, wie sich Manifestation, Persönlichkeitsentwicklung und Nervensystemarbeit wirkungsvoll verbinden lassen, um echte, nachhaltige Veränderung zu schaffen. Dabei nimmt sie die Teilnehmer:innen mit auf eine inspirierende Reise – raus aus limitierenden Mustern, rein in mehr Selbstvertrauen, Klarheit und bewusste Umsetzung im Alltag.

Die Teilnehmer:innen erfahren,

- warum unser Nervensystem und unsere Programmierungen bestimmen, wie viel Erfolg, Liebe und Fülle wir uns erlauben,
- wie wir alte Muster und Glaubenssätze erkennen und transformieren,
- und welche alltagstauglichen Routinen uns helfen, magnetisch für unsere Wünsche zu werden.

**Anne Steinkogler** ist Mentorin für Manifestation, Mindset und Persönlichkeitsentwicklung und begleitet Frauen dabei, ihre Wünsche bewusst zu verwirklichen. In ihrer Arbeit verbindet sie Unterbewusstsein, Nervensystem und praktische Tools zu einem ganzheitlichen Ansatz für persönliche Transformation.

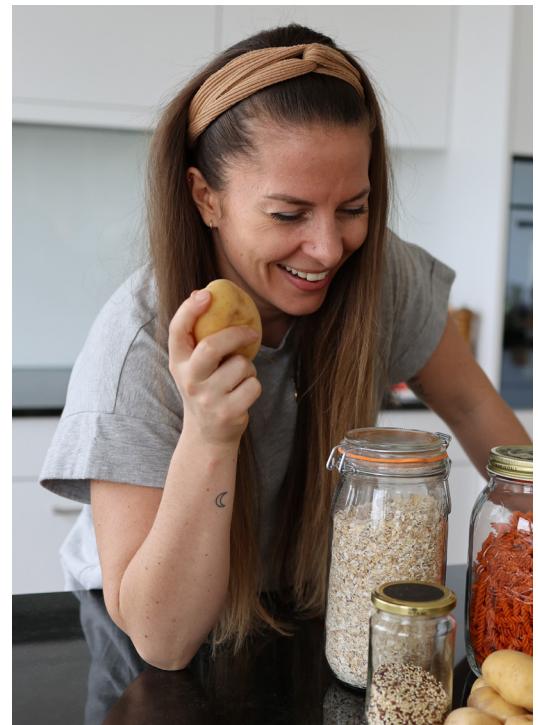
## VALERIE OPPERER

**Valerie Opperer** ist Ernährungsexpertin, Fitnesstrainerin und ganzheitlicher Coach, die seit über 15 Jahren Menschen zu mehr Energie, Gesundheit und innerer Balance begleitet. Mit einem ganzheitlichen Ansatz schafft sie nachhaltige Transformation für einen bewussten Lebensstil.

Mittwoch 12.11. von 17.00 – 17.50 Uhr | Spa Bistro

### Vortrag: Sporternährung für Frauen

Ein praxisnaher Vortrag über die wichtigsten Grundlagen der Ernährung im Sport – mit besonderem Fokus auf die weibliche Physiologie. Themen wie Energiebedarf, Regeneration, Hormonbalance und typische Stolperfallen werden leicht verständlich erklärt. Anschliessend gibt es Raum für Fragen und Diskussion.



# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## DR. SONJA SCHOTTKOWSKY



**Dr. Sonja Schottkowsky** ist Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt auf Prävention, Darmgesundheit und moderner Mayr-Medizin. Sie verbindet fundierte medizinische Expertise mit dem Anspruch, Gesundheitsthemen alltagsnah und verständlich zu vermitteln.

**Dienstag 11.11. von 11.00 – 11.50 Uhr & 17.00 – 17.50 Uhr**  
| Spa Bistro

### **Vortrag: Schlaf verstehen und verbessern - Warum wir tagsüber müde sind und nachts nicht schlafen können**

In diesem Vortrag beleuchtet Dr. Sonja Schottkowsky die Bedeutung gesunden Schlafs für Körper und Geist. Sie gibt einen Überblick über häufige Schlafstörungen, zeigt individuelle Schlafprofile auf und erklärt, wie Schlafqualität gezielt verbessert werden kann – etwa durch den Umgang mit Störfaktoren wie Koffein oder blauem Licht.

## ALAIN KOHL



**Alain Kohl** ist ehemaliger Profi-Cliff Diver und arbeitet heute als Personal- und Athletiktrainer mit Schwerpunkt auf Athletik, Fitness und Sporternährung. Mit über 14 Jahren Weltklasse-Erfahrung bringt er fundiertes Wissen und große Begeisterung für Bewegung und Gesundheit in seine Trainings ein.

**Mittwoch 12.11. von 11.00 – 11.25 Uhr | Spa Bistro**

### **Vortrag: Vom Spitzensport zum Alltag: Impulse, die bewegen**

In seinem inspirierenden Kurzvortrag spricht Alain Kohl über die Bedeutung von Motivation und Eigenverantwortung im Alltag. Er zeigt, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und wie präventive Bewegung dabei helfen kann, langfristig gesund, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Ein motivierender Impuls, der verbindet, was zusammengehört: mentale Stärke, körperliche Aktivität und bewusste Selbstwahrnehmung.

**Mittwoch 12.11. von 11.30 – 11.55 Uhr | Spa Bistro**

### **Aktiv: Kopf-Nacken-Schulter? Einfache Übungen - große Wirkung**

Im Anschluss an seinen Vortrag lädt Alain Kohl zu einer praxisnahen Bewegungseinheit ein, in der er zeigt, wie einfach und effektiv Prävention im Alltag sein kann. Der Fokus liegt zunächst auf Übungen zum „Runterkommen“ – ideal nach einem stressigen Tag – gefolgt von gezielten Bewegungen gegen die typischen Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich (KoNaSchu), wie sie vor allem durch langes Sitzen im Büroalltag entstehen. Alle Übungen stammen aus der Praxis und haben sich über viele Jahre im Training bewährt. Keine theoretischen Konzepte, sondern alltagstaugliche Tools für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

### TERESA PRISSLAN



**Theresa Prisslan** ist Yogalehrerin, Mentaltrainerin und Content Creatorin, die Menschen mit Herz und Achtsamkeit zu mehr innerer Ruhe und Leichtigkeit begleitet. In ihren Kursen und Retreats schafft sie einen authentischen Raum für persönliches Wachstum – offen für alle Erfahrungsstufen.

**Freitag 14.11. von 10.00 – 10.50 Uhr | Spa Bistro**

**Talk & Journaling Einheit zum Thema: „Wo stehe ich, wo will ich hin? Dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Klarheit**

Unser Alltag ist oft so schnell, dass wir kaum innehalten und uns fragen: Wie geht es mir wirklich? Bin ich erfüllt? Was brauche ich, um zufrieden zu sein? In diesem Talk entsteht Raum für genau diese Fragen. Durch kurze Impulse, mentale Techniken und Journaling-Übungen kannst du deinen aktuellen Zustand bewusster wahrnehmen – körperlich, emotional und mental. Es geht nicht um sofortige Antworten, sondern um neue Perspektiven, die deinen Weg klarer werden lassen.

# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## KURT MATZLER



**Kurt Matzler**, Strategieprofessor und Ultracycling-Weltmeister 2024, zeigt in seinem Vortrag, wie Erfahrungen aus dem Extremsport auf Führung und persönliche Entwicklung übertragbar sind. Seine Botschaft: Grenzen entstehen im Kopf – mit mentaler Stärke und klarer Vision ist (fast) alles möglich.

**Mittwoch 12.11. von 18.00 – 18.50 Uhr | Spa Bistro**

### **Das High Performance Mindset: Was wir vom härtesten Radrennen der Welt lernen können**

Buchverkauf vor Ort: „Das High Performance Mindset. Race Across America – Was wir vom härtesten Radrennen der Welt lernen können.“

## JULIAN KLEINHEINZ



**Julian Kleinheinz** ist Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Gründer des Performance Club Dornbirn, der Athlet:innen auf höchstem Niveau betreut – u. a. beim FC St. Gallen 1879. Mit fundierter Ausbildung und viel Praxiserfahrung verbindet er Spitzensport, Gesundheitsförderung und ganzheitliches Training.

**Donnerstag 13.11. von 10.00 – 10.50 Uhr | Spa Bistro**

### **Vortrag: High Performance Energie-Prinzipien - Keep it Smart and Simple**

In diesem Vortrag dreht sich alles um die zentrale Frage: Wie können wir im Alltag mehr Energie gewinnen – einfach, effektiv und nachhaltig? Denn Energie ist die Basis für Fokus, Leistungsfähigkeit und innere Stärke. Ein Impulsvortrag, der motiviert, inspiriert und zum Dranbleiben einlädt.

Julian Kleinheinz präsentiert fünf leicht umsetzbare Prinzipien, die Körper und Geist gezielt stärken:

- Schlaf als tiefgreifende Regenerationsquelle
- Atmung zur Stressregulation und Aktivierung
- Bewegung für körperliche und mentale Vitalität
- Ernährung als stabiler Energielieferant
- Wasserhaushalt als oft unterschätzter Schlüssel zur Leistungsfähigkeit

# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## MARIA GABRIEL



Donnerstag 13.11. von 14.00 – 16.30 Uhr | Atelier

### Kreativeinheit: Erinnerung und Fantasie. Collagen, die mehr erzählen – mit eigenen Fotos gestalten und malen

In diesem Kurs entsteht aus persönlichen Bildern, Farben und Strukturen ein individuelles Kunstwerk. Gearbeitet wird auf einer Holzmaltafel (alternativ auch auf Leinwand), wobei eigene Motive wie Urlaubsfotos, Porträts, Naturaufnahmen oder andere inspirierende Bilder in eine künstlerische Collage eingebunden werden können.

Ziel ist es, die Bildmotive so zu arrangieren und zu gestalten, dass ein harmonisches Gesamtbild entsteht – nicht als klassische Collage erkennbar, sondern als einzigartiges Werk mit Ausdruck und Tiefe. Durch das kleinere Format lassen sich mehrere Bilder umsetzen, was besonders für kreative Geschenke gut geeignet ist. Ein Beispiel: Ein Screenshot aus den sozialen Medien wird Teil eines Kunstwerks mit persönlicher Note.

Die gewünschten Fotos sollten vorab auf normalem Papier ausgedruckt und zum Kurs mitgebracht werden.

Materialien:

Alle weiteren Materialien werden von Maria Gabriel mitgebracht.

Kosten (**bitte in bar mitbringen**) pro Holzmaltafel:

- ohne Resin: € 15
- mit Resin: € 30

## NATHALIE STÜBEN



**Nathalie Stüben** ist Journalistin, Podcasterin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin, die offen über ihre frühere Alkoholsucht und den Weg in die Abstinenz spricht. Mit ihrem Podcast und ihren Büchern inspiriert sie tausende Menschen zu einem selbstbestimmten, alkoholfreien Leben.

Freitag 14.11. von 17.00 – 17.50 Uhr | Spa Bistro

### Vortrag: Ab wann wird es mit dem Alkohol kritisch?

Nathalie Stüben beleuchtet in einem 30-Minuten-Impulsvortrag die oft übersehene „Grauzone“ zwischen Genuss und problematischem Konsum. Verständlich und ohne erhobenen Zeigefinger zeigt sie Frühwarnzeichen, typische Denkfehler und einfache Selbstchecks. Dazu vermittelt sie praxistaugliche Strategien für heikle Situationen (Stress, Feierabend, sozialer Druck) sowie Ansätze für offene Gespräche im Umfeld und Hinweise auf Hilfsangebote. Im Anschluss bietet eine 20-minütige Q&A Raum für individuelle Fragen. Der Rahmen: sachlich, respektvoll und enttabuisierend – mit dem Ziel, Bewusstsein zu schärfen und handfeste erste Schritte zu ermöglichen.

# SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## DR. HEIDI PIRKTL



**Dr. med. Heidi Pirkatl** ist Allgemeinmedizinerin mit Spezialisierungen in Akupunktur, Arbeits- und Notfallmedizin und betreut als Betriebsärztin das Alpenresort Schwarz. Gemeinsam mit Dr. Irene Brunhuber leitet sie das ME Longevity & Health Programm, das auf einem ganzheitlichen Ansatz mit Fokus auf Ernährung, Bewegung und Regeneration basiert.

**Freitag 14.11. von 11.00 – 11.50 Uhr | Spa Bistro**

### **Vortrag: Health Check – die wichtigsten Gesundheitswerte verstehen und nutzen**

Blutwerte, Blutdruck, Körperfettverteilung – wir hören oft davon, doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag mit Dr. Heidi Pirkatl geht es um die wichtigsten Messwerte unseres Körpers: Welche Parameter sind wirklich aussagekräftig? Welche Werte sollte ich regelmäßig im Blick behalten, um frühzeitig handeln zu können? Und warum sollten wir auch jenseits der Gesundenuntersuchung genau hinschauen – besonders als Frau oder Mann mit unterschiedlichen Normwerten? Ein praxisnaher Überblick darüber, was unseren Körper im Gleichgewicht hält – und wie wir selbst aktiv Einfluss darauf nehmen können

## PHILIPP BRUGGER



**Philipp Brugger** ist österreichischer Speedbergsteiger und ehemaliger Nationalteam-Athlet im Trail- und Skibergsteigen, bekannt für Rekorde auf Berge wie den Großglockner. Heute lebt er seine Leidenschaft für schnelles, technisches Bergsteigen – fernab vom Wettkampf, hin zu alpinen Expeditionen im Himalaya.

**Freitag 14.11. von 15.00 – 15.50 Uhr | Spa Bistro**

### **Vortrag: Drei Wände, ein Rekord – Philipp Brugger über die Nordwand-Trilogie**

Philipp Brugger zählt zu den prägendsten Alpinisten seiner Generation. Mit einer starken Basis im Wettkampfsport hat er sich auf schnelle, technisch anspruchsvolle Bergtouren spezialisiert. Gemeinsam mit Nicolas Hojac gelingt ihm im April 2025 ein Meilenstein: Die drei Nordwände von Eiger, Mönch und Jungfrau durchsteigen sie in nur 15 Stunden und 30 Minuten – fast zehn Stunden schneller als der bisherige Rekord. Im Vortrag berichtet Brugger von diesem intensiven Projekt, vom Zusammenspiel aus Ausdauer, Technik und Teamwork. Ergänzt wird der Einblick durch Eindrücke seiner Expeditionen im Himalaya, wo er neue Routen eröffnete. Ein inspirierender Vortrag über Geschwindigkeit, Leichtigkeit und die Faszination moderner Alpinismus.