

# Revitalisierungstage 2024 am Klopeiner See und in Südkärnten 10. - 13. Oktober

**KÄRNTEN**  
Klopeiner See  
Südkärnten

Genieße und bewege dich vier Tage in Südkärnten und tanke Lebensenergie mit dem **WillFit-Programm und Willi Pinter**.

## Urlaub im Urlaub - Zeit für eine Auszeit in Südkärnten.

In unserer Region erlebst du eine einzigartige Naturvielfalt von Wäldern, Seen und Bergen, wie sie wo anders selten in der Art und Weise zu finden ist. Gönn dir die Zeit, verlass ein paar Tage dein gewohntes Umfeld, um danach gestärkt in dieses wieder zurückzukehren.

Nimm dir eine Auszeit in einer Region, die zu jeder Jahreszeit genug Möglichkeiten für einen Urlaub im Urlaub zu bieten hat. Entfernt vom gewohnten Alltag und vom täglichen Tun, haben wir für dich ein Programm zusammengestellt, das dir neben Erholung auch **Revitalisierung durch das Bewegungsangebot** bietet.

Die WilliFit erarbeiteten **WillFit-Methoden und -Programme** sind für alle, die sich bewegen wollen. Nicht „Höher, weiter, schneller!“ ist das Ziel, sondern sich gemeinsam mit Freude zu bewegen, um den Multiplikator körpereigener Fähigkeiten entsprechend zu forcieren. WillFit wird dich durch seine Methoden und Programme motivieren. Du wirst das im Urlaub Erworbene danach gerne in deinen gewohnten Alltag einfließen lassen wollen.

*„Wenn wir das was schon da ist nutzen, werden wir genug finden was da ist, um nicht immer suchen zu müssen, was fehlt - das gilt für die Tage vor Ort und für überall, wo wir noch sein werden.“*

## Urlaub im Urlaub - „Erholen und aktiv sein“

Es ist erwiesen, dass dies den Urlaubseffekt erhöht! Ein paar Tage aktiv sein bringen mehr als viele Urlaubstage mit Nichtstun zu verbringen. Ein Mensch, der sich im ständigen Wandel befindet, benötigt zwischendurch eine Auszeit mit Bewegung, um psychisch und physisch wieder ins Lot zu kommen.

*„Wir können keinen Blick nach vorne borgen,  
aber wir können heute schon für morgen sorgen!“*



# Programm

Es kann nur funktionieren, was wir trainieren.

Was wollen wir in diesen gemeinsamen vier Tagen aktivieren?

**KÄRNTEN**  
Klopeiner See  
Südkärnten

**Anfrage & Buchung**

LENA SLEIK, RSM Reisen

Im Auftrag der  
Tourismusregion Klopeiner  
See - Südkärnten - Lavanttal,  
Schulstraße 10, 9122 St.  
Kanzian am Klopeiner See

Tel: 0676-7249474

Mail: [office@rsm-reisen.at](mailto:office@rsm-reisen.at)

## Tag 1: Donnerstag, 10. Oktober 2024

**10:00 - 13:00 Uhr: Begrüßung in der Tourismusinfo, Schulstraße 10, 9122 St. Kanzian**  
Gemeinsames Kennenlernen und Informationsaustausch zu den Revitalisierungstagen

**13:30 Uhr: Ausflug auf die Petzen (2124 m)**

Treffpunkt: *Tourismusinfo, Schulstraße 10, 9122 St. Kanzian*

Du fährst mit der Gondel der Petzen Bergbahnen hinauf bis zur Bergstation, oben erlebst du eine leichte Bergwanderung und kannst die schöne Aussicht über Südkärnten genießen (**entsprechende Ausrüstung**).

**20:30 Uhr: Abendprogramm**

Nach dem Abendessen erwartet dich ein unterhaltsamer Abend mit Musik (Ort wird noch bekanntgegeben), an dem du gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden den Abend ausklingen lassen kannst.

## Tag 2: Freitag, 11. Oktober 2024

**10:00 - 12:00 Uhr: Wanderung am Slow Trail Kitzelberg zur Aussichtsplattform**  
Bei einer gemütlichen Wanderung führt dich Willi Pinter in die WillFit-Gedankenwelt ein.

**Am Nachmittag wahlweise:**

**16:00 - 17:00 Uhr: Nordic Walking bzw. Walking mit Gymnastik**

**16:00 - 17:00 Uhr: Yoga am Strand**

**Besuch des Badehauses am Klopeiner See**

3 Stunden Eintritt im Kärntner Badehaus am Klopeiner See ist für Teilnehmende der Revitalisierungstage inklusive! Das Badehaus verfügt über eine Bio-Sauna, Schnee-, See- und Zirben-Sauna sowie ein Soledampfbad. Komfortable Ruhezone und ein beheizter Outdoor Infinity Pool ergänzen das Angebot.

**20:00 - 21:00 Uhr: Vortrag von Willi Pinter**

„Die WillFit-Gedanken und -Körperloting-Methode“

Bei der Tourismusinfo, Schulstraße 10, 9122 St. Kanzian



## Tag 3: Samstag, 12. Oktober 2024

*Mensch und Natur: Bewegen, um von der äußeren Kraft zur inneren Stärke zu gelangen!*

**10:00 Uhr: Seebaden und Waldbaden**

Du wirst in Gruppen eingeteilt und dich abwechselnd 60 Minuten beim Seebaden bzw. Waldbaden entspannen.

**16:30 Uhr: WillFit Gymnastik mit Musik**

Bei der 50-minütigen WillFit-Gymnastik mit Musik erfährst du ein Training, das sowohl deinen Geist als auch deinen Körper belebt.

**20:30 Uhr: Tanzabend**

## Tag 4: Sonntag, 13. Oktober 2024

**Abreisetag** - Die verbleibende Zeit wird genutzt, um die drei Tage Revue passieren zu lassen und noch Eindrücke aufzunehmen, die Kraft und Energie für die Zukunft geben sollen.

## Gedanken denken...

Denke ich oder denkt es mich  
Vom Ich zum Wir - dass Wir in mir



### Die „WillFit Gedankenloting-Methode“

Loten, um ein Bild mit genügend Vorstellung in der Tiefe zu bekommen.

Emotionale Wünsche werden genug Überzeugung erhalten, um diese auch umsetzen zu können. Rational wird berechnet, was es auf Dauer kostet, Wünsche zu ignorieren. Das Leben ist gerade da, wo es jetzt ist und wird morgen dort sein, wo du es dir vorstellen kannst, aber es wird immer dein Zutun brauchen. WillFit wird dich durch seine **Gedankenloting-Methode** überzeugen. Du wirst verstehen, dass dich nicht die äußeren Umstände oder sonst jemand bestimmen, sondern immer du selbst und deine innere Einstellung.

### Lebe ich oder lebt es mich?

Genug Zeit in der Zeit für die Zeit die nur dir gehört. Vier Tage Auszeit, um dich in deiner Tiefe zu hinterfragen. Bin ich noch da, wo ich sein möchte? Hat mein Leben noch die Lebensenergie, die es braucht für den Multiplikator der Lebensqualität oder braucht es jetzt eine Neuausrichtung? Genug Zeit wird es in diesen Tagen geben mit genug Anregungen, um sich zumindest einmal zu hinterfragen. Aufmerksamkeit, die es braucht für die Kraft, um etwas mit genügend Energie anzufangen, um weiter zu machen und genügend Motivation, um durchzuhalten.

## Bewegung bewegt...

Vom Wollen und Warten, zum Erkennen und Starten

### Die „WillFit Körperloting-Methode“

Die WillFit Körperloting-Methode dient im Bereich der körpereigener Fähigkeiten durch mentales Training während der Durchführung von körperbezogener Übungseinheiten.

Ich **Willi Pinter - WillFit** bin überzeugt, dass die Bewegung der Multiplikator ist, um für sich psychisch und physisch im Lot zu sein. Das äußere Tun wird zur inneren Stärke. Stress wird gelotet, um Ressourcen zu aktivieren, die wir im täglichen Leben brauchen. Wir sind die Gestalter unserer Möglichkeit. Jedes Tun hat seine Möglichkeit, Nichtstun ist ein Rückschritt. Sei es dir Wert, sei es dir wichtig. Sei es dir wichtig. Wer in sich Altes entfernt, lässt Neues entstehen.

**KÄRNTEN**  
Klopeiner See  
Südkärnten

## WillFit-Tipp für ganz Schlaue:

Nutze die Zeit in dieser Region, um dich auch einmal alleine zu bewegen  
- du kannst begleitet durch diese Zeilen für dich Zeit in der Zeit finden

Nutze die Zeit in der einzigartigen Region Südkärnten, die mit ihrer Naturvielfalt zu jeder Jahreszeit **Urlaub im Urlaub möglich macht**. Nutze die Zeit in der Zeit, um auch für dich alleine zu sein. Der Wald wird dich zum Durchatmen einladen oder dich durch eine Umarmung eines Baumes erden. Die Badestege werden dich an eine Brücke erinnern, die dich trägt, um weiterzukommen. Die Ruhe beim Hinausblicken auf das türkisgrüne Wasser wird dich entspannen. Die Ruhe, die du finden wirst und die es braucht für die Klarheit deiner Gedanken. Wer in den Seen in der Region badet oder schwimmt, wird das Gefühl verspüren, in einen Jungbrunnen einzutauchen. Bewege dich ohne Absicht und übe dich in der Langsamkeit für die Achtsamkeit.

Die Naturvielfalt wird es möglich machen, emotional loszulassen, um nur mit der Fantasie unseres Denkens zu denken. Die Sinnesorgane werden genutzt, um zu erkennen was es braucht, um die innere Zufriedenheit wieder zu spüren. Neue Gedanken werden sich finden für Möglichkeiten, die durch unser Zutun möglich werden. Uns wird sehr schnell bewusst, dass wir es uns wert und wichtig genug sein sollten, uns öfter in der Natur zu bewegen, um uns darin zu bewegen. Genug Einsicht für die Weitsicht. Verstehen, dass wenn wir öfter durch Bewegung mit Achtsamkeit in die Natur gehen, werden wir uns in ihr loten. Der Ausgleich, den es braucht, um Gedanken und Körper im Gleichgewicht zu behalten und Energie als Multiplikator der Gesundheit und Lebensqualität zu schaffen.

**Verstehen, was es braucht, um in Dankbarkeit in sich für sich zu finden.**

