

# BergZeit Move&Soul Retreat

07.09.-13.09.2026 | WILDKOGEL-ARENA

- Tägliche Bewegungseinheiten
- geführte Wander- und Biketouren
- Eisbaden im klaren Gebirgswasser
- Zeit für Achtsamkeit und Entspannung



## Pakete

### Boundless Movement Week, 07.-11.09.26 - €699

- Montag bis Donnerstag täglich zwei geführte Bewegungseinheiten, Freitag - eine Abschlusseinheit am Vormittag
- von Tag zu Tag aufbauend, daher nur eine Teilnahme ab Montag möglich
- mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freude in den Körper bringen

### Boundless Movement Weekend, 11.-13.09.26 - €399

- Freitag - eine Bewegungseinheit am Nachmittag, Samstag - eine am VM und eine am NM, Sonntag - eine Abschlusseinheit am Vormittag
- von Tag zu Tag aufbauend, daher nur eine Teilnahme ab Freitag möglich
- mal ruhig & achtsam, mal dynamisch & kraftvoll

### BergZeit "tough", 07.-12.09.26 - €300

- von Montag bis Samstag täglich zwei abwechslungsreiche Kurse auf einzigartigen Plattformen im Tal und am Berg
- ein geführte Wanderung & eine geführte Biketour inkl.
- begleitetes Eisbaden und Gesundheitsvortrag
- sechs Tage, zwölf Workouts, unzählige Glücksmoment

## Pakete

### BergZeit “light”, 10.-12.09.26

- €115

- von Donnerstag bis Samstag täglich ein abwechslungsreicher Kurs auf einzigartigen Plattformen im Tal und am Berg
- eine geführte Wanderung & ein Gesundheitsvortrag
- drei Tage voller Leichtigkeit, Natur und neuer Energie

### BergZeit - Stempelpass

- €150

Mit dem BergZeit Stempelpass kann man sich aus dem gesamten Wochenprogramm fünf Bewegungseinheiten ganz nach Lust und Laune aussuchen – unabhängig vom Stundenplan.

- Ihr Freiraum in Bewegung

### BergZeit - Einzelerlebnis

- €20

Mit dem BergZeit Einzelerlebnis buchst du genau die Einheit, die zu dir passt – ganz ohne Paket oder mehrtägige Bindung.

Wähle dein persönliches Highlight aus dem aktuellen Stundenplan und genieße besondere Momente inmitten der beeindruckenden Natur der Wildkogel-Arena. (ausgenommen Boundless - Movement)

Perfekt für Einheimische, Urlaubsgäste oder alle, die spontan dabei sein möchten.

# BergZeit "tough" & "light"- Stundenplan

## Montag, 07.09.2026

10:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Nina:  
Bodega moves meets reflow  
am Berg  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden (inkl.  
Bahnfahrt)

16:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Ewi:  
Zumba am Badesee  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Dienstag, 08.09.2026

09:30 Uhr

BergZeit "tough" mit Nina:  
Eisbaden am Blausee  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden

14:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Uli:  
Frischluft yoga am Berg  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden (inkl. Bahnfahrt)

20:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Ewi:  
Pilates im Kammerlanderstall  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Mittwoch, 09.09.2026

06:30 Uhr

BergZeit "tough" mit Uli:  
Early Bird Yoga im Kammerlanderstall  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

10:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Alex:  
(e-)Biketour zur Baumgartenalm  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 5 Stunden

20:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Ewi:  
Mobility Stretch am Badesee  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Donnerstag, 10.09.2026

10:00 Uhr

BergZeit "tough" & "light" mit Harri:  
Wanderung Wasserfall  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 2 Stunden

14:00 Uhr

BergZeit "tough" & "light" mit Nina:  
Bodega moves am Berg  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden (inkl.  
Bahnfahrt)

20:00 Uhr

BergZeit "tough" mit Ewi:  
Dance im Cinetheatro  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

## BergZeit “tough” & ”light”- Stundenplan

**Freitag, 11.09.2026**

**10:00 Uhr**

BergZeit “tough” & “light” mit Uli:  
Yoga bei den Krimmler Wasserfällen  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 2 Stunden

**14:00 Uhr**

BergZeit “tough” mit Ewi:  
**functional Workout am Berg**  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden (inkl. Bahnfahrt)

**20:00 Uhr**

BergZeit “tough” & “light” mit Ewi&Nina:  
Vortrag “von Träumen zu Taten” im  
Kammerlanderstall  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde, anschließend  
Community-Abend

**Samstag,  
12.09.2026**

**06:30 Uhr**

BergZeit “tough” & “light”  
mit Ulli:  
**Sunrise Yoga im  
Kammerlanderstall**  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1 Stunde

**14:00 Uhr**

BergZeit “tough” mit  
Ewi&Nina:  
**Rebel Warrior Fitness am  
Berg**  
Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 1,5 Stunden (inkl.  
Bahnfahrt)

## Boundless Movement -Stundenplan

**Week, Montag 07.09. bis  
Freitag 11.09.206**

täglich 09:00 Uhr & 16:00 Uhr,  
Treffpunkt TVB Neukirchen, Dauer:  
ca. 2 Stunden

Am Freitag nur 09:00 Uhr!

**Weekend, Freitag 11.09.  
bis Sonntag 13.09.206**

**Freitag: 16:00 Uhr  
Samstag: 09:00 & 16:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 Uhr**

Treffpunkt TVB Neukirchen,  
Dauer: ca. 2 Stunden

## TrainerInnen

### Persönlich. Professionell. Mit Herz für Bewegung & Natur.

Die BergZeit lebt von den Menschen, die sie gestalten. Unsere einheimischen Trainer:innen und Guides bringen nicht nur langjährige Erfahrung in den Bereichen Yoga, Pilates, Bodega Moves® und Outdoor-Fitness mit – sie teilen auch eine tiefe Verbundenheit zur Natur und zur Wildkogel-Arena.

Mit viel Gespür begleiten sie Sie durch Ihre BergZeit: achtsam, motivierend und authentisch.

#### Nina Bacher

- Klarheit, Kraft & mentale Tiefe

Nina aus Bramberg begleitet Menschen nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf der Reise zu innerer Stärke. Als zertifizierte Mental- und Entspannungstrainerin, Yoga-Teacher und Groupfitness-Expertin vereint sie Bewegung, Bewusstsein und Mut zu echter Veränderung.



#### Ewi Gorbulenko

- Kraft in Bewegung

Ewi vereint Wissen und Intuition, Power und Präzision. Mit ihrem fundierten Hintergrund in Sportwissenschaft, funktionellem Training und Muskelaufbau begleitet sie Menschen schon seit vielen Jahren auf ihrem Weg zu mehr körperlicher Stärke – und innerer Balance.

## TrainerInnen

### Stefan Rainer - Boundless Movement

Stefan Rainer widmet sich seit über 25 Jahren den unterschiedlichsten Bewegungskünsten: von innerer und äußerer Kampfkunst über Parkour bis hin zur Akrobatik. Aus dieser Vielfalt entwickelte sich ein Verständnis von Bewegung, das weit über das Körperliche hinausgeht.

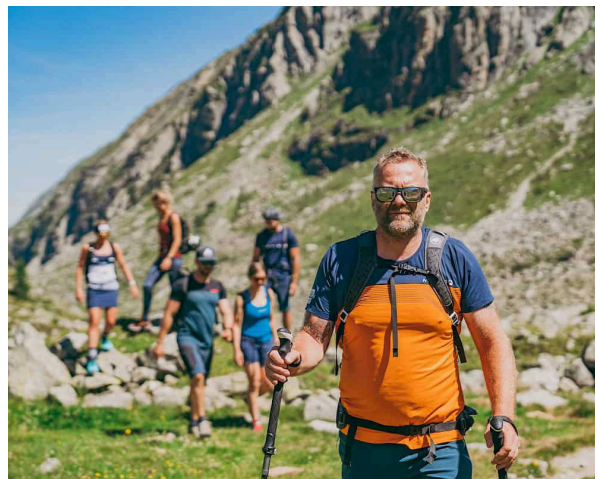


### Ulli Lang - Yoga mit Herz

Die Neukirchnerin Ulli Lang ist Mutter, leidenschaftliche Großmutter und vor allem: Yogalehrerin aus tiefstem Herzen. Geboren und verwurzelt im idyllischen Neukirchen, trägt sie nicht nur die Ruhe der Berge, sondern auch die Liebe zur Achtsamkeit in sich.

### Harald Gieringer - Naturguide

Harald kennt die Berge, Wälder und versteckten Pfade der Region wie kaum ein anderer. Nach einer beruflichen Neuausrichtung fand er seine wahre Berufung in der Natur.



## Buchungsvorgang

Buchen Sie Ihr gewünschtes Package!  
unter [www.wildkogel-arena.at](http://www.wildkogel-arena.at)

- Erlebnis auswählen
- Partnerunterkunft inkl. Nationalpark Sommercard aussuchen (alle Kategorien verfügbar)
- Buchen! - um den Rest kümmern wir uns!

### FAQs für Ihre BergZeit

-Wie groß sind die Gruppen? - Die Gruppen bestehen aus 2-10 Personen, manchmal auch mehr.

Welche Vorkenntnisse brauche ich? - Vorkenntnisse sind keine nötig. Einsteiger sowie Profis sind herzlich willkommen.

Was passiert bei Schlechtwetter? - Wir haben für jede Bewegungseinheit, außer für das Eisbaden, einen Ausweichraum, in dem das Training stattfinden kann.

Benötige ich eigenes Equipment? - Equipment wird von uns zur Verfügung gestellt. Sollten Sie lieber Ihr eigenes benutzen, ist das auch kein Problem.

Stornobedingungen? - Für die Bewegungspackages fallen im Falle eines Stornos keine Kosten an. Jedoch gilt dies nicht für die Unterkunft. Jede Unterkunft hat ihre individuellen Stornobedingungen.

