

*DER HECHL*  
— ★★★ SUPERIOR —  
HOTEL · RESTAURANT · SPA



*Seminare*  
mit Sinn und Seele

[www.hotel-hechl.at](http://www.hotel-hechl.at)





Wo Ideen wachsen dürfen.. **DER HECHL.**

## Liebe Gäste!

### **Manche Orte berühren uns – und lassen uns wachsen.**

Inmitten der steirischen Bergwelt, wo die Natur zur Ruhe einlädt und der Blick weit wird, schaffen wir Raum für echte Entwicklung. Unser familiengeführtes Hotel in Tauplitz steht seit drei Generationen für Herzlichkeit, Achtsamkeit und ehrliche Gastfreundschaft. Mit unserem neu gestalteten Bewegungsraum bieten wir einen besonderen Rahmen für Seminare, Retreats und Workshops – fernab vom Alltag, nah bei sich selbst.

### **Wir glauben: Führung beginnt innen.**

Deshalb richten wir unser Angebot nicht nur an Teams oder klassische Seminare, sondern ganz bewusst an Führungspersönlichkeiten, Coaches und Menschen, die anderen etwas geben – und dabei selbst nicht zu kurz kommen wollen. Ob Burnout-Prävention, achtsames Team-Building oder kreative Denkpausen: Hier darf Entwicklung mehr sein als reine Wissensvermittlung.

### **Mit Methoden, die in die Tiefe gehen.**

Gemeinsam mit erfahrenen Partner:innen wie Sonja und ihrer Neurosound-Methode, mit Atemarbeit, Yoga, Meditation und Naturerfahrungen gestalten wir ganzheitliche Seminarformate, die wirken – auf Körper, Geist und Teamgeist. Und weil wir selbst Gastgeber mit Herz sind, sorgen wir auch abseits des Seminarraums für echte Entfaltung: mit guter Küche, wohltuender Ruhe und einem Spa, das neue Energie schenkt.



# Seminarangebot mit Weitblick

Nicht jedes Seminar braucht Flipcharts. Manche brauchen Raum – für neue Perspektiven, für Klarheit, für echte Begegnung.

Wir bieten euch beides: professionelle Ausstattung und einen Ort, an dem sich Menschen öffnen können. Für klassische Seminare genauso wie für innovative Retreat-Formate, Achtsamkeitstage, Teamtage oder Führungscoachings. Ob ihr selbst Inhalte mitbringt oder mit unseren erfahrenen Partner:innen arbeitet – unser Haus bietet den Rahmen, eure Ideen lebendig werden zu lassen.

## Neurosound Methode – Stress lösen auf neuem Niveau

Gemeinsam mit erfahrenen Partner:innen wie Sonja und ihren Neurosound-Meditationen mit Kopfhörer, mit Atemarbeit, Yoga, Entspannungsübungen und Naturerfahrungen gestalten wir ganzheitliche Seminarformate, die wirken – auf Körper, Geist und Teamgeist. Und weil wir selbst Gastgeber mit Herz sind, sorgen wir auch abseits des Seminarraums für echte Entfaltung: mit guter Küche, wohlthuender Ruhe und einem Spa, das neue Energie schenkt.

*„Erst durch diese besondere Erfahrung mit Kopfhörer und Neurosoundmusik wurde mir bewusst, wie sehr mein Körper und Geist nach Ruhe und Entspannung verlangt haben. Eine tiefgehende, fast magische Form des Loslassens.“*

Teilnehmerstimme

Neuro-Soundeffekte von Neurotones sind spezielle akustische Signale, die in der Musik integriert sind. Diese wirken stimulierend und harmonisierend auf das Gehirn und auf den Geist. Beide Gehirnhälften gleichen sich im Aktivitätsniveau an. Diese Hemisphärensynchronisation stimuliert Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung sowie einen all-

gemeinen Entspannungszustand. Sonjas spezielle Form von angeleiteten Meditationen mit Kopfhörer und Neurosoundeffekten verhelfen den Teilnehmern, in einen Zustand der vollkommenen Entspannung zu sinken. Durch unterschiedliche Musikfrequenzen werden zudem die Gehirnwellen im Unterbewusstsein stimuliert und führen dich gezielt und rasch in eine angenehme Entspannung und an die Einschlafgrenze. Der Herzschlag passt sich ebenso an die Frequenz an und das Herz-Kreislaufsystem beruhigt sich.

## Atemtechniken – mehr Präsenz durch bewusste Atmung

Geführte Atemübungen helfen, den Kopf zu klären und im Moment anzukommen. Ob als morgendliches Ritual, Regenerationsimpuls oder als Teil eines größeren Coachingformats: Atmung ist unser Schlüssel zu Fokus und Gelassenheit.

## Weitere Inhalte und Möglichkeiten:

- Burnout-Prävention und Resilienztrainings
- Yoga und bewusste Bewegungseinheiten
- Naturgestützte Teamentwicklung
- Achtsamkeit und mentale Klarheit im Arbeitsalltag
- Kreative Workshops und Persönlichkeitsentwicklung
- Retreats und Führungskräfte-Programme

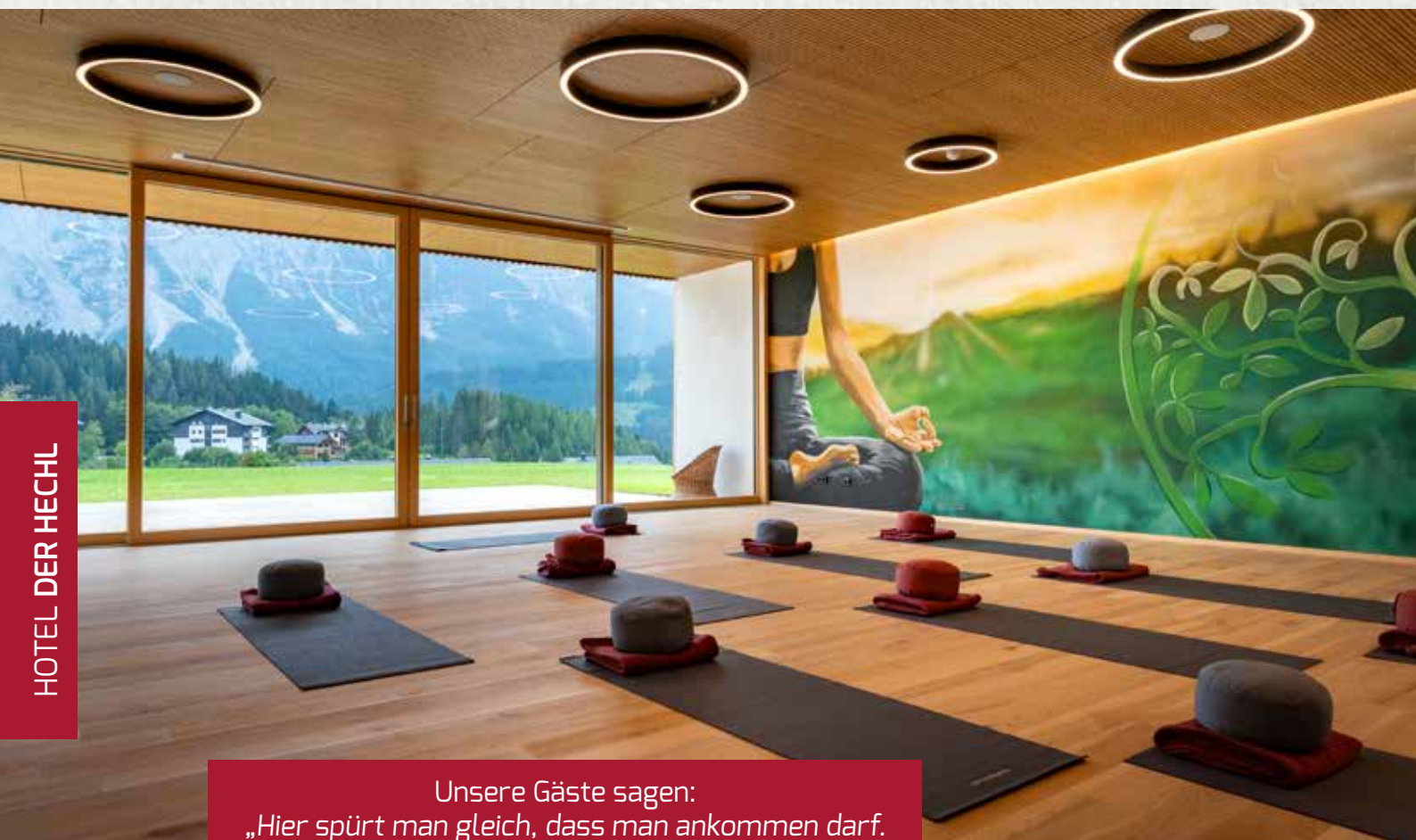


Euer Weg zu neuen Impulsen beginnt hier.

Ob mit eigenem Programm oder individuell gestaltet – wir unterstützen euch dabei, euer Seminar zu etwas Besonderem zu machen.

# Seminarraum und Ausstattung – Raum für Entwicklung

Unser lichtdurchfluteter Bewegungs- und Seminarraum ist mehr als nur ein Raum mit vier Wänden – er ist ein Ort zum Durchatmen, Weiterdenken und gemeinsamen Wachsen. Mit 100 m<sup>2</sup> bietet er genug Platz für Bewegung, Austausch und kreative Prozesse – ganz so, wie es euer Seminar braucht.



HOTEL DER HECHL

Unsere Gäste sagen:  
*„Hier spürt man gleich, dass man ankommen darf.  
Genau das war unser Ziel, als wir diesen Raum  
geschaffen haben.“*

## Was unseren Raum besonders macht:

- Holzboden und große Fensterfront mit Blick ins Grüne
- Tageslicht und gute Belüftung
- Direkter Zugang ins Freie – ideal für Outdoor-Sessions oder Pausen
- Individuelle Lichtstimmung einstellbar
- Viel Platz für Bewegung – ideal für Retreats, Yogaeinheiten und Teambuilding
- Angenehmes Raumklima
- Kein typischer „Seminarraum-Look“
- Ruhe und Privatsphäre – keine Durchgangsräume, keine Ablenkung

## Hard Facts – auf einen Blick:

- 100 m<sup>2</sup> Raumgröße, flexibel nutzbar
- Beamer und Leinwand fix installiert
- Flipchart, Pinwand und Moderationskoffer
- Bestuhlungsvarianten: U-Form, Kinobestuhlung, Stuhlkreis
- Offener Raum (z. B. für Yoga, Bewegung, Atemarbeit)
- Yogamatten, Yogakissen, Decken

# Rundum versorgt – so schmeckt gute Seminaratmosphäre

Bei uns sind Seminare mehr als nur Arbeit – sie sind Zeiten des Austauschs, der Begegnung und des bewussten Genießens. Deshalb legen wir auch bei der Verpflegung besonderen Wert auf Qualität, Regionalität und Flexibilität. Ob klassisch, vegetarisch oder leicht und vital – wir stimmen die Menüwahl gerne auf die Bedürfnisse eures Seminars ab.

## Unsere buchbaren Verpflegungsbausteine im Überblick:

### Vormittagspause

- Kaffee, Tee
- Optional: belegte Brötchen

### Mittagsmenü (3 Gänge)

- Serviertes Menü (nach Saison/Wunsch: klassisch, vegetarisch, leicht)
- Salatbuffet inklusive (kein Buffet beim Hauptgericht)

### Nachmittagspause

- Kaffee, Tee
- Optional: hausgemachter Kuchen oder Gebäck

### Getränke

- Ganztags inklusive: Mineralwasser, Fruchtsäfte, Kaffee und Tee
- Alkoholfreie Getränke während des Essens inklusive

### Abendessen

- Abendessen im Rahmen der Halbpension
- 3-gängiges Abendmenü in unserem gemütlichen Restaurant

### Übernachtung und Inklusivleistungen

- Gemütliche Zimmer mit Naturblick
- Spa-Bereich mit beheiztem Außenpool und 4 Saunen inklusive
- Buchbar entweder nur mit Frühstück oder mit Halbpension
- Frühstück und Abendessen in Halbpension inkludiert
- Kostenloses WLAN und ausreichend Parkplätze



### Modular und flexibel buchbar

Ihr entscheidet selbst, welche Bausteine ihr für euer Seminar braucht. Ob nur eine Kaffee- und Teepause oder das volle Rundum-sorglos-Paket – wir stellen euch gerne ein individuelles Angebot zusammen.

## Unsere Seminarbausteine



# So könnte euer Seminarprogramm aussehen

## Klarheit finden – Energie schöpfen

Ein Retreat für Führungspersönlichkeiten, die sich Zeit für sich selbst nehmen wollen.

### Tag 1 – Ankomme Loslassen

ab 14:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in Begrüßungstee im Haus, Bezug der Zimmer, erste Auszeit im Spa
16:30 – 18:00 Uhr	Eröffnungsrunde und Atemsession „Ankommen im Moment“ erste bewusste Atemübungen, Körperwahrnehmung, Raum für persönliche Ausrichtung
ab 18:30 Uhr	3-gängiges Abendmenü und gemütlicher Ausklang

### Tag 2 – Eintauchen und Erleben

07:30 – 08:00 Uhr	Geführte Morgenatmung oder sanftes Yoga (optional)
08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück vom Buffet
09:30 – 12:00 Uhr	Seminarmodul 1: Führung beginnt innen Reflexion, Gruppenaustausch, Impulse zur Selbstführung und Resilienz
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagsmenü mit Salatbuffet und Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Seminarmodul 2: Klang und Klarheit Neurosound Methode mit Sonja – tiefenwirksame Entspannung und mentales Reset
15:00 – 15:30 Uhr	Kaffee und hausgemachter Kuchen
15:30 – 17:00 Uhr	Bewegte Einheit oder Naturgang mit Impulsarbeit Achtsamkeit in Bewegung – was nehme ich mit?
ab 17:00 Uhr	Freizeit und Spa-Nutzung Erholung im beheizten Außenpool oder in den Saunen
ab 18:30 Uhr	Abendessen und offenes Gespräch am Kamin oder in der Stube

### Tag 3 – Integrieren und Heimkehren

07:30 – 08:00 Uhr	Stille Zeit oder optionales Yoga/Atemritual
08:00 – 10:30 Uhr	Frühstück und Check out
09:30 – 11:00 Uhr	Abschlussrunde und persönlicher Transfer „Was nehme ich mit in meinen Alltag?“
ab 12:00 Uhr	Check-out und individuelle Abreise



# So könnte euer Seminarprogramm aussehen

Impulse, die bewegen – Ergebnisse, die bleiben.  
Seminarablauf für Unternehmen und Business-Gruppen

## Tag 1 – Seminartag

08:30 Uhr	Anreise der Teilnehmer:innen, Begrüßung mit Kaffee & Tee im Seminarraum
09:00 – 12:00 Uhr	Seminarblock 1 z. B. Fachvortrag, Workshop, Schulung, Strategieeinheit
10:30 Uhr	Kaffeepause (optional mit Brötchen oder Snacks)
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagessen 3-gängiges serviertes Menü mit Salat vom Buffet und alkoholfreien Getränken
13:30 – 16:30 Uhr	Seminarblock 2 Gruppenarbeiten, Präsentationen, Vertiefung
15:00 Uhr	Nachmittagspause (optional mit Kuchen oder süßem Gebäck)
ab 17:00 Uhr	Zimmerbezug & Zeit zur freien Verfügung
ab 18:30 Uhr	Abendessen im Rahmen der Halbpension 3-gängiges Menü in entspannter Atmosphäre

## Tag 2 – Abschluss & Abreise

08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück vom Buffet
09:00 – 11:00 Uhr	Seminarblock 3 Abschlussrunde, Feedback, Ausblick
bis 10:30 Uhr	Check-out je nachdem ob das Seminar dann noch ganztags ist Abreise individuell.

Dieses Programm ist exemplarisch – gerne gestalten wir gemeinsam mit euch  
ein individuelles Retreat oder Seminar nach euren Zielen und Wünschen.





*DER HECHL*  
— ★★★ SUPERIOR —  
HOTEL · RESTAURANT · SPA

**DER HECHL** Hotelbetriebsges.m.b.H.  
A-8982 Tauplitz Nr. 64  
Steiermark/Salzkammergut  
Tel.: +43 (0) 36 88 22 68-0  
Fax: +43 (0) 36 88 22 68-35  
E-Mail: [info@hotel-hechl.at](mailto:info@hotel-hechl.at)

Besuchen Sie unsere Website!  
[www.hotel-hechl.at](http://www.hotel-hechl.at)

