

# Dirndltaler Kreativangebot 2013

## Gemütliche Tanzwoche

ab Euro 648,-

Musik, Bewegung, Spaß, Natur: Das erwartet Sie bei der gemütlichen Tanzwoche im Naturhotel Steinschaler Dörfl mit Profi-Tanzlehrer Werner Dietrich. Dieser Tanzurlaub ist für alle Altersgruppen und Einzelpersonen gleichermaßen geeignet!

### Tanzend gegen den Strom schwimmen?

Gegen den Strom der abnehmenden Kräfte können wir Terrain gewinnen. Beim Tanzen kommt ein eigener Regelkreis in Gang. Der zwanglose Lernvorgang der Tanzschritte verbessert die Hirnfunktion, die Bewegungskoordination und das Tempo. Vieles bessert sich: die Durchblutung, der gesamte Stoffwechsel, die Beweglichkeit der Gelenke, die Muskulatur, die Atmung, die Verdauung ...

Von unschätzbarem Wert ist, dass Musik, Rhythmus, Gemeinschaft und Lachen echte Freude bringen. Freude ist der Zentralwert des Lebens von der Geburt bis zum Tod. Sie belebt, entspannt, gibt uns Mut und nimmt Angst und Einsamkeit von uns. Sie führt zu einer messbaren Funktionssteigerung im körperlichen und geistig-seelischen Bereich.

Zum Tanzen ist niemand zu alt oder zu jung! Um das zu erkennen, gibt es nur einen Weg: "Das eigene Erleben." Wir tanzen Tänze aus aller Welt, Volkstänze, Kreis- und Paartänze, Gruppentänze, Mode- und Gesellschaftstänze in geselliger Form; teilweise partnerunabhängig! Die Tanzwoche für Einzelpersonen und Paare aller Altersgruppen im Steinschaler-Dörfl.

Auf Wunsch sind natürlich tagweise Verlängerungen Ihres Aufenthaltes möglich!



### Zeitplan:

#### Samstag:

Anreisetag, Gästebegrüßung vor dem Abendessen  
**ab 20:30 Uhr** freies Tanzen

#### Sonntag bis Freitag:

**08:00 bis 09:00 Uhr**

AGILANDO Tanzgymnastik (Tanzen für Einzelpersonen)

**10:00 bis 11:00 Uhr** Tanzen ab der Lebensmitte (Tanzen für Einzelpersonen)

**11:00 bis 12:00 Uhr** Rounds, Squares und Kontras (Tanzen für Einzelpersonen)

**14:30 bis 17:30 Uhr** Paartanzstunden für Anfänger, Fortgeschrittene und gehobenes Tanzniveau

**17:30 bis 18:30 Uhr** Single- & LineDance (Tanzen für Einzelpersonen)

**ab 20:30 Uhr** freies Tanzen

#### Samstag:

Abreisetag

**09:00 bis 10:00 Uhr** Paartänze für Anfänger und Fortgeschrittene

**10:00 bis 11:00 Uhr** Paartänze für gehobenes Tanzniveau

**11:00 bis 12:00 Uhr** Tanzen ab der Lebensmitte, Single- & LineDance

**Sonntag, 06. bis 13. Juli 2013**  
**Naturhotel Steinschaler**  
**Dörfl in Frankenfels**

# Dirndltaler Kreativangebote 2013

## Dirndl schneiden

In Ihrem Sommerurlaub im Dirndltal nähren Sie für sich ein typisches Waschdirndl: Bringen Sie Ihren selbstgewählten Lieblingsstoff mit oder kaufen Sie den Stoff vor Ort im gut sortierten Fachgeschäft von Frau Kral. Unterstützt werden Sie dabei durch die kompetente Beratung Ihrer Trachtenschneiderin Frau Anneliese Kaiser.



### Ihr Dirndläh-Wochenablauf

**Sonntag:**

Kennenlernen der Teilnehmer, Einführung ins Programm, Maß nehmen, Treffpunkt der Teilnehmer beim Abendessen um 18:00 im Steinschalerhof

**Montag:**

Auswahl des Dirndlstoffes, Schnitt vorbereiten, Beginn des Nähens

**Dienstag:**

an Ihrem Kleid nähren

**Mittwoch:**

Hansel nähren, Nachmittag gemeinsame Wanderung auf den Eisenstein

**Donnerstag:**

Anprobe der Kleider, nähren

**Freitag:**

Dirndl fertig nähren, eventuell noch eine Bluse dazu, Modeschau der neuen Dirndl vor dem Abendessen (auf Wunsch), abends das erste Dirndl-Dinner im selber genähten Dirndl, Fototermin

**ab Euro 654,-**

Buchung/Informationen: Steinschaler Naturhotels  
+43 (0) 2722 22 81 office@steinschaler.at

**Termin: 28. Juli bis 03. August 2013**  
Naturhotel Steinschaler  
Dörfel in Frankenfels

## Wildkräuterküche

Seit 1999 wird im Naturhotel Steinschalerhof intensiv und systematisch mit Wildkräutern gekocht. Zu den Wildkräutern zählen wir heimische Wildpflanzen und frühe Halbkulturpflanzen, die noch nicht der Ertragszüchtung unterworfen wurden und daher besonders reich an unterschiedlichsten Inhaltsstoffen sind. Die Basis für diese intensive Wildkräuterküche, die Wildkräuter in Bio-Qualität liefern dazu die Steinschaler Gärten.



### Ihr Wildkräuterkochkurs-Programm

**1. Tag:**

Einführung in das Programm mit Übergabe der Unterlagen (Kochrezepte)

**2. Tag:**

Nach dem Schlemmerfrühstück – Sie können ruhig ausspannen und später frühstücken – Führung durch die Steinschaler Naturgärten. Bei der Gartenführung lernen Sie einige essbare Wildpflanzen kennen und werden auf den Kochkurs eingestimmt. Anschließend der Kochkurs (Dauer der Gartenführung und Kochkurs ca. ein halber Tag).

**3. Tag:**

Geführte Wanderung (meist mit dem Hausherrn) in die reiche und strukturierte Kulturlandschaft des Pielachtales, Zeit zur freien Verfügung.

**ab Euro 258,-**

Buchung/Informationen: Steinschaler Naturhotels  
+43 (0) 2722 22 81 office@steinschaler.at

**Termine: 09. - 12. Mai 2013 bzw.**  
**30. Mai - 02. Juni 2013 oder auf Anfrage**  
Naturhotel Steinschalerhof  
Warth bei Rabenstein