

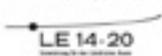


# Kneipp Mirnock - Panorama Rundweg.

Kneipp Mirnock - Panorama Circuit.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Landwirtschaftliche Entwicklung

LAND  KÄRNTEN



 Nationalpark  
Hohe Tauern  
Nationalpark Hohe Tauern  
Nationalpark Hohe Tauern

 VILLACH  
UMLAND

Gemeinde  
*Fröndorf* 



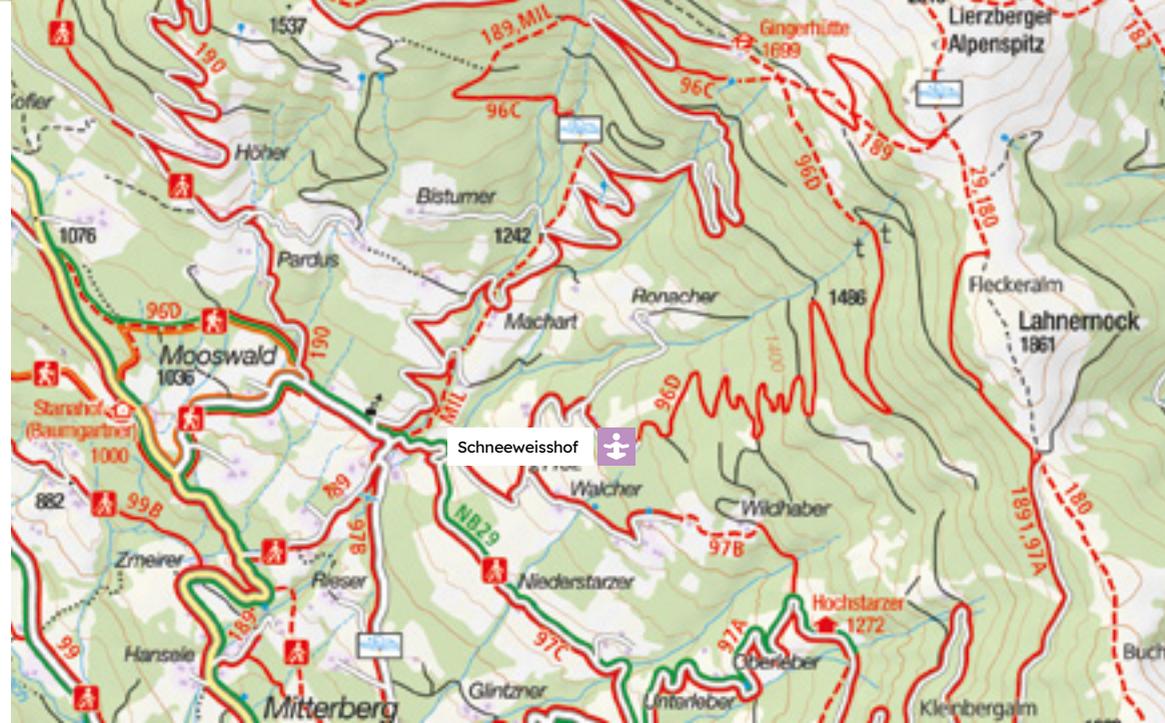
### Legende / Legend

- |                                    |                              |   |   |
|------------------------------------|------------------------------|---|---|
| Parken<br>Parking                  | Kneippen<br>Kneipp cure      | Slow Trail<br>Slow Trail                              | Fahrrad fahren verboten<br>Bicycling prohibited |
| Essen & Trinken<br>Eat & Drink     | Bewegung<br>Movement         | Sternbalkon<br>Star balcony                           | Hunde an die Leine<br>Dogs on a leash           |
| Yoga-Plattformen<br>Yoga platforms | Ernährung<br>Nutrition       | SB-Automat<br>Self-service machine                    | Leichter Rundweg<br>Easy circular route         |
| Orte der Kraft<br>Places of power  | Heilkräuter<br>Healing herbs | Anspruchsvoller Rundweg<br>Challenging circular route |   |
| Balance finden<br>Finding balance  |                              |   |   |

### Wanderungen / Hiking trails

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Option 1 (90 min)</b><br>Start - Bergfried                    | <b>Option 3 (120 min)</b><br>Bergfried - Renates Einkehr - Route 188 - Bergfried      | <b>Option 5 (120 min)</b><br>Start - Klammerhof - Koflerhof - Start | <b>Route 188 (160 min)</b><br>Renates Einkehr - Mirnock  |
| <b>Option 2 (50 min)</b><br>Start - Spielerhof - Renates Einkehr | <b>Option 4 (180 min)</b><br>Start - Spielerhof - Renates Einkehr - Bergfried - Start |   | <b>Route 190 + 190 (160 min)</b><br>Spielerhof - Mirnock |
|  |   |   | <b>Route 187 (180 min)</b><br>Bergfried - Mirnock        |

### Mirnock / Mirnock



\* Die folgenden 375 m sind NICHT Teil des Kneipp - Mirnock Panorama Rundwegs (Begehren der Grundstückseigentümerin). Jedermann darf Wald zu Erholungszwecken betreten. § 33, Abs. 1, Forstgesetz 1975. The following 375 m are NOT part of the Kneipp - Mirnock Panorama Circuit (Request of the property owner). Everyone is allowed to enter the forest for recreational purposes. Section 33, Paragraph 1, Forest Act 1975.

# Die vielen Wege zur Erholung.

The many ways to recovery.

Nimm dir eine wohlverdiente Auszeit und bestaune die Naturlandschaft des Mirnock zwischen Berg und See. Stärke deinen Körper bei den Kneipp-, Hand- und Wassertretbecken. Nimm Anregungen für ein gesünderes Leben entlang des Weges mit in deinen Alltag. Bestaune die Kräutervielfalt im Gärtlein. Genieße die zahlreichen Weitblicke über den Millstätter See bis zum Großglockner. Fülle dich mit besonderer Energie an den Orten der Kraft auf. Entspanne an einem von sieben Yoga-Plätzen. Oder bleibe einfach ein bisschen länger und lerne die Gastfreundschaft der Mirnockbauern kennen.

## HIGHLIGHTS

- Armbäder & Wassetreten
- Tipps zu Ernährung & Heilkräutern
- Panoramaaussichten
- Orte der Kraft
- 7 Yogaplätze
- 9 Höfe zum Übernachten

Take a well-deserved break and marvel at the natural landscape of the Mirnock between mountain and lake. Strengthen your body at the Kneipp hand and water treading pools. Take suggestions for a healthier life along the path into your everyday life. Marvel at the variety of herbs in the garden. Enjoy the numerous views over Lake Millstätter See to the Großglockner. Fill up with special energy at the places of power. Relax at one of seven yoga places. Or simply stay a little longer and get to know the hospitality of the Mirnock farmers.

## HIGHLIGHTS

- Arm baths & treading water
- Tips on nutrition & medicinal herbs
- Panoramic views
- Places of power
- 7 yoga places
- 9 farms to stay overnight





# Die Kneipp'sche Lebensphilosophie.

The Kneipp philosophy of life.

Bereits vor über 150 Jahren erkannte Sebastian Kneipp, dass der Schlüssel zur Gesundheit in dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele liegt. Die Herstellung des Gleichgewichts dieser Einheit fördert das Wohlbefinden und hilft, das Fundament für ein gesundes, erfülltes Leben zu errichten. Wenn Körper, Geist und Seele in Einklang sind, werden die Selbstheilungskräfte des Körpers maßgeblich gefördert.

Already more than 150 years ago, Sebastian Kneipp recognised that the key to health lies in the harmonious interaction of body, mind and soul. Establishing the balance of this unity promotes well-being and helps to build the foundation for a healthy, fulfilled life. When body, mind and spirit are in harmony, the body's self-healing powers are significantly enhanced.

Die 5 Säulen nach S. Kneipp:

-  Die Heilkraft des **Wassers**
-  Die positive Wirkung von aktiver und passiver **Bewegung**
-  Eine vielfältige und ausgewogene **Ernährung**
-  Die Heilkraft der **Kräuter**
-  Die **Innere Balance**, die sich mit der persönlichen Lebensführung beschäftigt

The 5 pillars according to S. Kneipp:

-  The healing power of **water**
-  The positive effect of active and passive **exercise**
-  A varied and balanced **diet**
-  The healing power of **herbs**
-  The **inner balance**, which deals with the personal lifestyle

# Orte der Kraft.

Places of power.

Bereits unsere Vorfahren nutzten bestimmte Plätze, um ihre Lebensenergie zu stärken. Solche sogenannten „Orte der Kraft“ stehen den Menschen bereits seit Jahrhunderten am Weltenberg Mirnock zur Verfügung.

Im Jahr 1994 wurden diese erstmals von Josef Georg, Radiästhesist aus Eppelborn, wissenschaftlich untersucht und die positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Menschen näher beschrieben. Er stellte fest, dass sich an diesen Plätzen Leylines vom erdmagnetischen Gitternetz kreuzen und eine besonders starke und positive Schwingung abgeben. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Ferndorf und der Familie Peternell wurden diese Kraftfelder den Menschen in Form von begehbaren Plätzen zugänglich gemacht.

Die Energie an den drei Orten der Kraft wird als Kribbeln, Wärme oder Kälte wahrgenommen und als ausgesprochen angenehm empfunden. Man sollte sich an diesen Plätzen so lange aufhalten, wie man sich wohl fühlt. Besonders Menschen mit hoher Stressbelastung finden an solchen Plätzen einen Zufluchtsort der inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Our ancestors already used certain places to strengthen their life energy. Such so-called “places of power” have been available to people for centuries on the Weltenberg Mirnock.

In 1994, they were scientifically examined for the first time by Josef Georg, a radiotherapist from Eppelborn, and the positive effect on people’s well-being was described in more detail. He found that ley-lines from the earth’s magnetic grid cross at these places and give off a particularly strong and positive vibration. In cooperation with the municipality of Ferndorf and the Peternell family, these force fields were made accessible to people in the form of walk-in places.

The energy at the three “places of power” is perceived as tingling, warmth or cold and as extremely pleasant. One should stay at these places as long as one feels comfortable. Especially people with high stress levels find a refuge of inner peace and contentment in such places.





I am that, I am all, all is within me, all guides and protects me.

## Balance finden.

Finding balance.

Entlang des Panoramarundweges laden 7 unterschiedliche Yogaplätze dazu ein, Entspannung zu finden. Wähle den für dich perfekten Platz für deine Yogapraxis - mit dem Millstätter See vor Augen, dem Waldduft in der Nase oder dem Rauschen des Wasserfalls in den Ohren. Lass dich dabei von den nachfolgenden Asanas inspirieren. Sie basieren auf der Yin-Yoga-Philosophie und sind jeweils einem Körper-Chakra zugeordnet. Sie können einzeln oder als Abfolge praktiziert bzw. mit dem Mondgruß kombiniert werden. Begleitet von positiven Glaubenssätzen zum Vorsagen und Verinnerlichen und dem Mantra "So HAM" kommst du dabei immer mehr bei dir und im gegenwärtigen Moment an. Namasté!

Along the panoramic circular path, 7 different yoga spots invite you to find relaxation. Choose the perfect place for your yoga practice - with Lake Millstätter See in front of your eyes, the scent of the forest in your nose or the sound of the waterfall in your ears. Let yourself be inspired by the following asanas. They are based on the yin yoga philosophy and are each assigned to a body chakra. They can be practised individually or as a sequence or combined with the moon salutation. Accompanied by positive beliefs to resolve and internalise and the mantra "So HAM", you arrive more and more in yourself and in the present moment. Namasté!

# Yin-Yoga-Philosophie.

Yin yoga philosophy.

Unsere physische, geistige und emotionale Gesundheit hängt, ebenso wie die Gesundheit des gesamten Planeten Erde, maßgeblich von der Balance von Yin und Yang ab. Auf der einen Seite besitzen wir eine Yang-Natur, die sich stetig bemüht, die Dinge verändern möchte und aktiv ist. Auf der anderen Seite haben wir eine Yin-Natur, die akzeptiert, weil sie weiß, dass alles in Ordnung ist, so wie es ist. Ohne die Ruhe des Yin kann sich die Kraft des Yang nicht entfalten. Dies wird in unserer heutigen durch stetige Aktivität, Streben und Leistung bestimmte Welt jedoch häufig vergessen. Die Yang Seite ist insgesamt sehr dominant.

Yin-Yoga bildet hier einen bewussten Gegenpol. In der Praxis des Yin-Yogas erfahren wir unsere Yin-Natur, indem wir die Asanas halten, ohne zu versuchen sie zu ändern. In dem wir akzeptieren was ist, öffnen wir uns ganz der Wahrnehmung unseres Selbst und des gegenwärtigen Moments.

Our physical, mental and emotional health, as well as the health of the entire planet Earth, depends largely on the balance of yin and yang. On the one hand, we have a yang nature that constantly strives, wants to change things and is active. On the other hand, we have a yin nature that accepts because it knows that everything is fine the way it is. Without the calmness of yin, the power of yang cannot unfold. However, this is often forgotten in today's world of constant activity, striving and achievement. The yang side is very dominant overall.

Yin yoga forms a conscious antipole here. In the practice of yin yoga we experience our yin nature by holding the asanas without trying to change them. By accepting what is, we open ourselves completely to the perception of our self and the present moment.

# Mantra: SO HAM.

**Bedeutung: „Ich bin, der ich bin“. Ich bin weder Körper noch Geist. Ich bin das unsterbliche Selbst.“**

**So Ham drückt die Einheit zwischen dem Universum und dem Bewusstsein aus. Dieses Mantra wird in den Asanas mit der Ein- und Ausatmung wiederholt, um immer mehr bei sich selbst anzukommen. Einatmen – So, Ausatmen – Ham.**

Meaning: "I am who I am. I am neither body nor mind. I am the immortal self."

So Ham expresses the oneness between the universe and consciousness. This mantra is repeated in the asanas with inhalation and exhalation to arrive more and more at oneself. Inhale – So, Exhale – Ham





Anja unterstützt dich gerne akustisch bei der Ausführung der folgenden Yoga-Übungen.

Anja is happy to support you acoustically when performing the following yoga exercises.

[www.kneipp-mirnock.at](http://www.kneipp-mirnock.at)

# Bewusst. Bewegend.

Conscious. Moving.

**Mag.<sup>a</sup> Anja Krois: Medical Yogalehrerin, Dipl. Spiraldynamik Fachkraft und auch Sportwissenschaftlerin, verweilt gerne und oft am Weltenberg Mirnock. Deshalb hat sie sich auch gleich bereit erklärt, die ARGE Mirnockbauern und die Gemeinde Ferndorf mit ihrer langjährigen Expertise bei den Yogaplätzen am Mirnock zu unterstützen. Mit viel Freude hat sie das folgende Set an Yin-Yoga-Asanas zusammengestellt. Viel Spaß beim Praktizieren.**

**Möchtest du darüber hinaus mehr über Yoga erfahren? Anja unterrichtet seit Jahren in ihrem eigenen Yoga Studio und freut sich, interessierten Menschen die ganzheitliche Wirkung von Yoga näher zu bringen. Erfahre mehr unter [www.yogainmotion.at](http://www.yogainmotion.at)**

Mag.<sup>a</sup> Anja Krois: Medical yoga teacher, certified Spiraldynamic specialist and also sports scientist, likes to spend a lot of time on the Mirnock mountain. That is why she immediately agreed to support the ARGE Mirnockbauern and the municipality of Ferndorf with her many years of expertise with the yoga places on the Mirnock. With great pleasure she has put together the following set of yin yoga asanas. Have fun practising.

Would you like to learn more about yoga? Anja has been teaching in her own yoga studio for years and is happy to introduce interested people to the effects of yoga. Find out more at [www.yogainmotion.at](http://www.yogainmotion.at)

# Sulfi kreisen.

Sulfi circling.

Setze dich in eine bequeme Sitzhaltung und lege deine Hände auf deine Oberschenkel. Kreise nun deinen Oberkörper über deinem Becken: Beginne mit kleinen Kreisen und werde immer größer. Atme ein, wenn du nach vorne kommst und strecke hier deinen Rücken. Atme aus, wenn du nach hinten kreist und werde rund im Rücken. Kreise so mit deinem Oberkörper eine Zeit lang in die eine und dann in die andere Richtung. Durch diese Übung wird die Wirbelsäule gelockert und sie wirkt auch auf sanfte Weise auf unser Gehirn und hilft beim Loslassen der Sorgen des Tages.

SO Einatmen, nach vorne.  
HAM Ausatmen, nach hinten.



Wurzelchakra - Erdung.  
Root Chakra - Grounding.



Ich bin sicher und geborgen, das Universum liebt und erhält mich.  
I am safe and secure, the universe loves and sustains me.



Ca. 3 Minuten.  
Approximately 3 minutes.

Sit in a comfortable position and place your hands on your thighs. Now circle your upper body above your pelvis: Start with small circles and increase in size. Inhale when you come forward and stretch your back here. Exhale as you circle backwards and become round in the back. Circle your upper body like this for a while in one direction and then in the other. This exercise loosens the spine and has a gentle effect on our brain, helping us to let go of the worries of the day.

SO Inhale circling forward.  
HAM Exhale circling backwards.





# Halber Schmetterling.

Half Butterfly.

Setze dich im Langsitz auf deine eingerollte Yogamatte und beuge dein rechtes Knie, stelle deinen rechten Fuß auf und lass dein rechtes Bein nach außen sinken. Lass dein Becken nach vorne kippen, bleib in der Lendenwirbelsäule gestreckt und beuge dich aus der Hüfte nach vorne. Dabei darf dein oberer Rücken rund werden. Suche die Dehnung in der Rückseite des gestreckten Beines sowie im Rücken. Danach Beine wechseln. Vorsicht bei Bandscheiben-, Knie- & ISG-Problemen!

SO **Herzbereich füllen.**  
HAM **Bauch sinkt Richtung Oberschenkel.**

Sit on your rolled-up yoga mat in a long sitting position and bend your right knee, place your right foot and let your right leg drop outwards. Let your pelvis tilt forward and remain extended in the lumbar spine and bend forward from the hip. Look for the stretch in the back of the stretched leg as well as in the back. Then switch legs. Caution for disc, knee & ISG problems!

SO **Fill heart area.**  
HAM **Belly sinks towards thigh.**



**Sakralchakra – Lebensfreude.**  
Sacral Chakra – Joy of life.



**Ich bin offen und empfängsbereit für alles Gute.**  
I am open and receptive to all that is good.



**Ca. 3 Minuten pro Seite.**  
Approximately 3 minutes per side.

# Korkenzieher.

Twist.

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße vor deinem Gesäß ab. Versetze jetzt dein Becken für ca. 10 cm nach rechts, ziehe deine Knie zur Brust und lass jetzt deine angewinkelten Beine nach links sinken. Breite deine Arme auf Höhe der Schultern mit den Handflächen nach oben aus. Wechsle nach 3 Minuten die Seite.

SO Die gedehnte Körperseite füllen.  
HAM Beide Schultern sinken lassen.

Lie on your back and place your feet in front of your buttocks. Now shift your pelvis to the right for about 10 cm, pull your knees towards your chest and let your bent legs sink to the left. Spread your arms out at the level of your shoulders with the palms facing upwards. Switch sides after 3 minutes.

SO Fill the stretched side of the body.  
HAM Lower both shoulders.



Nabelchakra – Lebenskraft.  
Solar Plexus Chakra – Life force.



Ich bin frei, alles zu sein, was ich sein kann.  
I am free to be all that I can be.



Ca. 3 Minuten pro Seite.  
Approximately 3 minutes per side.





# Sphinx.

Sphinx.

Beginne in der Bauchlage und stütze dich auf den Unterarmen ab. Achte darauf, dass sie schulterbreit angeordnet sind und platziere deine Ellbogen etwas vor deinen Schultern. Hebe deinen Oberkörper an und werde weich zwischen den Schulterblättern. Lass deinen Kopf locker nach unten hängen, sodass eine Mulde zwischen deinen Schulterblättern entsteht. Entspanne dein Gesicht sowie Gesäßmuskulatur und Beine.

SO Herzraum füllen.

HAM Herzraum tiefer sinken lassen.

Start in the prone position and rest yourself on your forearms. Make sure they are shoulder-width apart and place your elbows slightly in front of your shoulders. Lift your upper body and become soft between the shoulder blades. Lift your chest and let your head hang loosely down, creating a hollow between your shoulder blades. Relax your face, buttocks and legs.

SO Fill heart space.

HAM Let the heart space sink deeper.



Herzchakra – Sitz der bedingungslosen Liebe.  
Heart Chakra – Seat of unconditional love.



Ich bin liebenswert, liebesfähig und werde geliebt.  
I am lovable, capable of love and I am loved.



Ca. 2 Minuten.  
Approximately 2 minutes.

# Wasserfall.

Waterfall.

Lege dein Becken in der Rückenlage auf deine eingerollte Matte. Strecke deine Beine nach oben und lass sie dann in Richtung Kopf sinken, pendle dich dort ein, wo dein Bauch am wenigsten aktiv ist und du spürst, dass du die Stellung anstrengungslos halten kannst. Deine Hände können neben dem Körper, auf deinem Bauch oder nach hinten über dem Kopf abgelegt werden.

SO Brustraum füllen.  
HAM Gesamten Körper entspannen.

Place your pelvis on your rolled mat in the supine position. Stretch your legs upwards and then lower them towards your head, settle where your abdomen is least active and you feel that you can hold the position without strain. Your hands can be placed beside your body, on your belly or backwards above your head.

SO Fill the chest.  
HAM Relax the whole body.



Kehlkopfchakra – Zentrum von Kommunikation & kreativem Selbstausdruck.  
Throat Chakra – Center of communication and creative self-expression.



Ich bin bereit zu vergeben.  
I am ready to forgive.



Ca. 3 Minuten.  
Approximately 3 minutes.



# Passiver Fisch.

Passive Fish.

Platziere deine eingerollte Matte quer unterhalb deiner Schulterblätter, sodass sich dein Brustkorb nach oben anhebt. Dein Kopf darf entspannt nach hinten hängen, auch deine Beine und Arme sind entspannt.

Place your rolled mat perpendicular to your body under your shoulder blades so that your chest rises upwards. Your head may hang back in a relaxed position, your legs and arms are also relaxed.

**SO** Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen in der Stirnmitte.

**SO** Concentrate on the point between the eyebrows in the centre of the forehead.

**HAM** Körper entspannen.

**HAM** Relax the body.



**Stirnchakra – Sitz des Geistes und des Verstandes (Intuition).**  
Forehead Chakra - Seat of the spirit and mind (intuition).



**Ich bin eins mit dem Leben und alles Leben liebt und unterstützt mich.**  
I am one with life and all life loves and supports me.



**Ca. 1 – 2 Minuten.**  
Approximately 1 – 2 minutes.

# Kindesposition.

Child's pose.

Beginne im Vierfüßlerstand und führe dein Gesäß zu den Fersen. Lass deine Stirn am Boden oder auf deinen Fäusten ruhen. Deine Arme können nach vorne oder hinten ausgerichtet sein. Deine Finger sind weich, deine Schultern entspannt.

SO Fülle den ganzen Rückenbereich.  
HAM Lass deine Schultern und deinen Kopf tiefer sinken.

Begin in quadrupedal position and bring your buttocks to your heels. Let your forehead rest on the floor or on your fists. Your arms can be directed forwards or backwards. Your fingers are soft, your shoulders relaxed.

SO Fill your entire back.  
HAM Lower your shoulders and your head.



Kronenchakra – Bewusstseinszentrum der Spiritualität.  
Crown Chakra – Center of consciousness of spirituality.



Ich bin in Frieden mit mir und der Welt.  
I am at peace with myself and the world.



Ca. 3 – 5 Minuten.  
Approximately 3 – 5 minutes.



# Mondgruß.

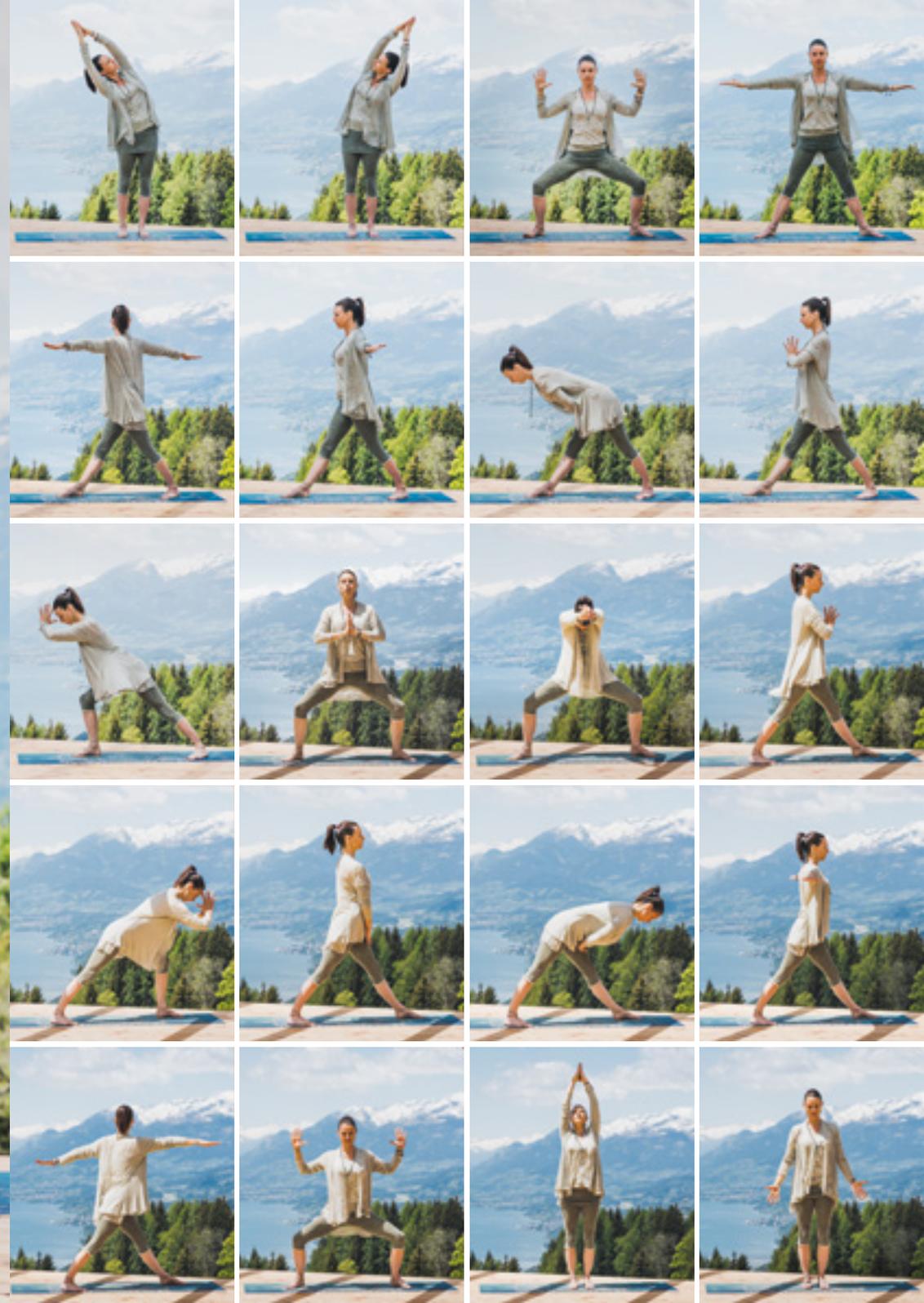
Moon Salutation.

Der Mondgruß ist eine dynamische Übungsabfolge, die deine innere Ruhe, Kreativität und Intuition stärkt. Vielleicht schaffst du es sogar, sie als tägliches Ritual in deinen Alltag zu integrieren. Den gesamten Ablauf inklusive Erklärung findest du auf [www.kneipp-mirnock.at](http://www.kneipp-mirnock.at)

The moon salutation is a dynamic sequence of exercises that strengthens your inner calm, creativity and intuition. You might even manage to add it to your everyday life as a daily ritual. You can find the entire procedure including detailed explanation at [www.kneipp-mirnock.at](http://www.kneipp-mirnock.at)



Reinhold Einkerl



# Gut aufgehoben bei den Mirnockbauern.

In good hands with the Mirnock farmers.

**Die Mirnockbauern. Deine Gastgeber.** Herzlich, offen und vor allem authentisch. Seit jeher prägt der sanfte Berg die Menschen, die hier beheimatet sind. Ihnen wird Gelassenheit und Freundlichkeit nachgesagt. Gäste, die am Weltenberg verweilen, sind fasziniert und gleichsam berührt vom ehrlichen und offenen Menschenschlag.

**Die seit Jahrhunderten bewirtschafteten Berghöfe leben mit und von der Natur. Erlebe eine Symbiose aus bäuerlicher Kulturlandschaft und unberührter Natur! Wir freuen uns auf dich!**

The Mirnock farmers. Your hosts. Warm, open and above all authentic. The gentle mountain has always shaped the people who live here. They are said to be serene and friendly. Guests who stay on the Weltenberg are fascinated and touched by the honest and open people.

The mountain farms, which have been managed for centuries, live with and from nature. Experience a symbiosis of rural cultural landscape and untouched nature! We look forward to seeing you!

[www.mirnockbauern.at](http://www.mirnockbauern.at)



## ALPENGASTHOF BERGFRIED.

Treffpunkt von Weitsicht und Genuss.

**Familie Gösseringer**  
Gschriet 19, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7317  
info@bergfried.net  
[www.bergfried.net](http://www.bergfried.net)



## RENATES EINKEHR.

Ein Ort der Ruhe & Inspiration.

**Familie Peternell**  
Gschriet 13, 9702 Ferndorf  
Tel +43 4246 76659, +43 644 73761200  
willkommen@renates-einkehr.at  
[www.renates-einkehr.at](http://www.renates-einkehr.at)



## BACHERHOF.

Weil BIO einfach LOGISCH für uns ist.

**Familie Schwaiger**  
Gschriet 8, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7331  
willkommen@bacherhof-mirnock.at  
[www.bacherhof-mirnock.at](http://www.bacherhof-mirnock.at)



## BARTLBAUERHOF.

Urlaub am idyllischen Biohof.

**Familie Pötscher**  
Glanz 8, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7339  
info@bartlbauerhof.at  
[www.bartlbauerhof.at](http://www.bartlbauerhof.at)



### KOFLERHOF.

Urlaub am See. Wohnen am Berg.

Familie Flaschberger  
Glanz 40, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7325  
willkommen@koflerhof.at  
[www.koflerhof.at](http://www.koflerhof.at)



### KLAMMERHOF.

Familiär. Erlebnisreich. Herzlich.

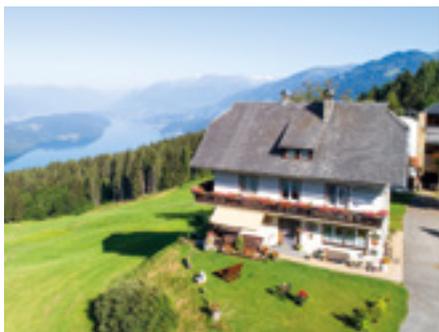
Familie Gruber  
Gschriet 1, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7322  
willkommen@klammerhof-mirnock.at  
[www.klammerhof-mirnock.at](http://www.klammerhof-mirnock.at)



### SCHNEEWEISSHOF.

Naturnah. Modern. Großzügig.

Rosemarie Egger  
Mooswald 28, 9712 Fresach  
+43 676 6154572  
willkommen@schneeweisshof.at  
[www.schneeweisshof.at](http://www.schneeweisshof.at)



### BERGHOF OBERWINKLER.

Mitten drin, statt nur dabei.

Familie Possegger  
Gschriet 12, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7318  
willkommen@berghof-oberwinkler.at  
[www.berghof-oberwinkler.at](http://www.berghof-oberwinkler.at)



### SPIELERHOF.

Ursprünglich. Einfach. Herzlich.

Familie Schaller  
Gschriet 9, 9702 Ferndorf  
+43 4246 7330  
willkommen@spielerhof.com  
[www.spielerhof.com](http://www.spielerhof.com)



**Impressum:** Medieninhaber: ARGE Mirnockbauern, Glanz 40, 9702 Ferndorf, +43 4246 7325, [www.mirnockbauern.at](http://www.mirnockbauern.at), [willkommen@mirnockbauern.at](mailto:willkommen@mirnockbauern.at). Fotocredits: Gert Perauer und Daniela Ebner. Hersteller: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH. Herstellungsort: 2544 Leobersdorf.