

QIGONG RETREAT IN DEN BERGEN

Termin: 1.-5. September 2026 „Dreiklang des Wohlbefindens“



Qigong am Hofgasteinerhaus – Zyklisches Reset Retreat

6 – 14 Teilnehmer*innen

**Anreise Dienstag; Abendessen und Begrüßung um 18 Uhr; Start am Mittwoch in der Früh;
Ende am Samstag mit dem Mittagessen**

Mit Mag. Armelle Müller M.A.S.

Zertifizierte Qigong-Ausbilderin

Zertifizierte Herzkreis®-Trainerin

IQTÖ-Vorstand Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs



Pauschalpreis pro Person im Doppelzimmer:

ab 680,- € Naturfreunde Mitglieder

75,- € Einzelzimmerzuschlag

460,-€ im Lager

100,- € **NICHT**-Naturfreunde Mitglieder

Inkl: Halbpension

Fühlst du dich oft erschöpft, obwohl du eigentlich zur Ruhe kommen möchtest?
Kreisen deine Gedanken am Abend, obwohl dein Körper müde ist?
Und wünschst du dir mehr Klarheit, Energie und einen Weg, das auch nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren?

Dieses fünftägige **Qigong Retreat in den Bergen** gibt dir Raum für einen echten **Reset – körperlich, mental und emotional**.

Am Morgen beginnst du den Tag mit bewegtem Qigong. Sanfte, fließende Übungen wecken deinen Körper, machen deine Gelenke geschmeidig und bringen deine Energie in Bewegung. Du startest klar, ruhig und gesammelt in den Tag.

Den Tag verbringst du in der Natur – mit Zeit für dich und der Möglichkeit, das Erlebte direkt in deinen Alltag zu übertragen.

Am Abend lernst du, bewusst herunterzufahren. Mit stillem Qigong, sanften Übungen und geführten Entspannungssequenzen beruhigst du dein Nervensystem, löst innere Unruhe und bereitest dich auf einen tiefen, erholsamen Schlaf vor.

Du erfährst auch, wie du einen Zustand tiefer Regeneration (Non-Sleep Deep Rest) erreichen kannst.

Dieses Retreat verbindet Bewegung und Stille – Aktivierung und Loslassen.

Du lernst einfache, wirkungsvolle Methoden, die du direkt in dein Leben integrieren kannst.

Du gehst mit:

- mehr Klarheit und innerer Ruhe
- einem freien, wachen Kopf
- besserem Schlaf
- einem entspannten Nervensystem
- konkreten Übungen für deinen Alltag
- und einer klaren Vision für deine nächsten Schritte

Zusätzlich bekommst du praktische Werkzeuge wie gezielte Übungen, Akupressur und Selbstmassagen, die dich im Alltag unterstützen – bei Stress, Unruhe, Verspannungen oder Erschöpfung.

Das Retreat ist für dich, wenn du:

- viel denkst und schwer abschalten kannst
- dich oft müde oder innerlich unruhig fühlst
- dir eine Pause und einen echten Reset wünschst
- Körper und Geist wieder in Einklang bringen möchtest
- nachhaltige Routinen entwickeln willst, die dich wirklich tragen

Die Praxis basiert auf bewährten Methoden aus dem bewegten und stillen Qigong, ergänzt durch Somatics, Atemarbeit und Meditation. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

In der kraftvollen Umgebung der Berge tauchst du Schritt für Schritt in einen natürlichen Rhythmus ein – aus Aktivität, Integration und innerer Sammlung.

Dein Ausbildungsweg:

Im **1. Jahr** erhältst du eine intensive, fundierte Ausbildung mit persönlicher Begleitung und allen Inhalten.

Im **2. und 3. Jahr** vertiefst und erweiterst du dein Wissen – mit **70 % Rabatt** als Wertschätzung für dein Engagement und deine Weiterentwicklung. Teilnehmer im 3. Jahr erhalten 70 % Ermäßigung und ein Zertifikat im Lomi Lomi Nui Kurs.

Programm:

1. Tag: Ankommen und Vertrauen finden – Element Erde

- Individuelle Anreise zum autofreien Hofgasteinerhaus auf 2.000 Metern
- Gemeinsames Abendessen und Begrüßung um 18 Uhr
- Kennenlernen der Gruppe und Einführung in das Retreat sowie in die fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 30 Minuten sanftes Qigong zum Element Erde: im Körper ankommen, kreisende Gedanken beruhigen, die tiefe Verankerung entwickeln
- Entspannter Ausklang und Vorbereitung auf einen erholsamen Schlaf mit gezielten Übungen

2. Tag: Loslassen und freier atmen – Element Metall

- 30 Minuten bewegtes Qigong am Morgen: Beginn der täglich wiederkehrenden Fünf-Elemente-Routine, die den Körper weckt, alle Gelenke mobilisiert, die Meridiane durchlässig werden lässt und Schritt für Schritt, mühelos im Körpergedächtnis verankert wird
- Gemeinsames Frühstück
- Vertiefende Qigong-Einheit zum Element Metall und zu den Funktionskreisen Lunge und Dickdarm. Immer mit der Praxis verbunden und alltagstauglich.
- Atem- und Bewegungsübungen zur Öffnung des Brustkorbs und zur Stärkung der Lungenenergie. Vertiefung der Atmung. Stabilisierung des Blutdrucks.
- Auseinandersetzung mit Trauer und der Fähigkeit, Belastendes loszulassen und neuen Raum entstehen zu lassen.
- Abschluss mit der Adlerübung
- Nachmittag zur freien Verfügung: individuelle Spaziergänge oder Wanderungen, Ruhezeit sowie Entspannung in Sauna und Infrarotkabine
- Gemeinsames Abendessen
- Spielerisches Qigong mit Musik. Dann stilles Qigong und geführte Entspannung zur Beruhigung des Nervensystems und zur Vorbereitung auf einen tiefen Schlaf

3. Tag: In die Tiefe gehen und sich regenerieren – Element Wasser

- Wiederholung und Vertiefung der 30-minütigen Fünf-Elemente-Morgenroutine mit einem neuen Schwerpunkt, einer neuen Perspektive
- Gemeinsames Frühstück
- Qigong-Einheit zum Element Wasser und zu den Funktionskreisen Niere und Blase
- Sanfte Übungen zur tiefen Regeneration, zur Stärkung der inneren Kraft, zum bewussten Umgang mit den eigenen Energiereserven und zur Stärkung des Immunsystems
- Beschäftigung mit der Emotion Angst und der Entwicklung von Ruhe, Vertrauen und innerer Sicherheit
- Praktische Übungen aus Akupressur und Selbstmassage zur Unterstützung bei Erschöpfung, Anspannung und innerer Unruhe
- Nachmittag zur freien Verfügung: Naturerleben, Rückzug oder Wellness. Sich zum Beispiel „tragen lassen“
- Gemeinsames Abendessen
- Kleiner Austausch. Stilles Qigong und geführte Tiefenentspannung – Non-Sleep Deep Rest – für körperliche und mentale Regeneration

4. Tag: Sich ausrichten und entfalten – Element Holz

- Wiederholung der Fünf-Elemente-Morgenroutine: Die Bewegungen werden zunehmend vertraut und können immer selbstverständlicher ausgeführt werden. Sie werden integriert und mit Bildern und Atmung verbunden
- Gemeinsames Frühstück
- Qigong-Einheit zum Element Holz und zu den Funktionskreisen Leber und Gallenblase
- Fließende und öffnende Übungen für Beweglichkeit, Spannkraft und einen freien Energiefluss. Entscheidungskraft. Klarheit
- Bewusster Umgang mit Ärger, Zeitdruck, Frustration und innerer Anspannung; Entwicklung von Klarheit, Entschlossenheit und Gestaltungskraft
- Impulse zur persönlichen Ausrichtung: Was möchte wachsen, und welche nächsten Schritte sollen im Alltag Raum bekommen?
- Nachmittag zur freien Verfügung: individuelle Bewegung in der Natur, Ruhe oder Wellness. Sich wie ein Teenager austoben und erkunden
- Gemeinsames Abendessen
- Mit Musik dynamisches Qigong und ruhige Abendpraxis zum Lösen von Spannungen, gefolgt von einer geführten Meditation

5. Tag: Das Herz öffnen und Freude mitnehmen – Element Feuer

- Abschließende Fünf-Elemente-Morgenroutine: Die gesamte Übungsfolge wird selbstständig und im eigenen Rhythmus praktiziert. Freude über sich selbst. Wer man ist, wie man ist. Sanftes Lächeln und Heiterkeit.
- Gemeinsames Frühstück
- Qigong-Einheit zum Element Feuer und zu den Funktionskreisen Herz und Dünndarm
- Übungen für Herzenswärme, Lebendigkeit, Verbindung und innere Freude
- Rückblick auf die fünf Elemente und die dazugehörigen Emotionen
- Hinweise, wie die Morgenroutine und ausgewählte Übungen zu Hause durch das ganze Jahr weitergeführt werden können. Individuelle Anpassungen werden täglich angeboten
- Gemeinsamer Abschluss und Mittagessen
- Individuelle Heimreise

Veranstalter:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH, Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29, E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

Du hast bei uns die Möglichkeit, einen Reiseschutz für diese Reise zu buchen. Informationen dazu erhältst du im Reisebüro oder online unter https://start.europaeische.at/doc-aio-de-KS_2018.

