QIGONG RETREAT IN DEN BERGEN

„Dreiklang des Wohlbefindens“



Qigong am Hofgasteinerhaus – Zyklisches Reset Retreat

6 – 14 Teilnehmer*innen

Anreise Montag; Abendessen und Begrüßung um 18 Uhr; Start am Mittwoch in der Früh; Ende am Freitag 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

Naturfreunde Reisebüro

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.

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.

.