

Qi Gong Gesundheitswoche

Zur Verbesserung ihrer mentalen und körperlichen Widerstandsfähigkeit und zur Unterstützung ihrer inneren Gesundheitsprozesse

Qi Gong verhilft Ihnen zu mehr geistiger und körperlicher Entspannung. Bei unterschiedlichsten Krankheitsbildern (z.B. Atemwegserkrankungen, Tumorerkrankungen, Herzerkrankungen) können Sie Ihre Selbstheilungskräfte stimulieren und die Vielzahl unterschiedlichster Bewegungs- und Atemübungen kann sie dabei unterstützen, Ihre Kraft und innere Balance wiederzufinden.

Seminarleiter: Mag. Heinz Peter Steiner

Preis: 610,- Euro

Im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Zeit & Ort

20.04.2024, 1630 – 27.04.2024, 0900

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Labitschberg, Österreich

Über die Veranstaltung

Untersuchungen der Body-Mind-Medizin haben gezeigt, es ist möglich, die **Gesundheit**, aber auch **Gesundungsprozesse** durch den **Einsatz von Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong positiv zu beeinflussen.**

Entdecken sie die hilfreiche Kräfte des Qi Gong

- Gleichen Sie Zustände von Energie- und Antriebslosigkeit aus
- Beschleunigen Sie Gesundheitsprozesse im Körper
- Reduzieren Sie körperliche und seelische Anspannungen
- Stimulieren Sie Ihr Immunsystem
- Verbessern Sie die Funktionalität Ihres Bewegungsapparates und reduzieren Sie beispielsweise Nebenwirkungen einer medikamentösen Therapie
- Fördern Sie die Selbstheilungskräfte der Organe und Zellen

Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

Zum Wochenablauf: Für alle, die den Tag aktiv beginnen wollen, gibt es vor dem Frühstück eine Morgen Qi Gong Einheit. Die Vormittage und Nachmittage

sind gefüllt mit einem abwechslungsreichen Mix aus praktischen und theoretischen Inhalten aus dem bewegten und stillen Qi Gong und nach dem Abendessen sorgt eine Qi Gong Meditation für einen entspannten Tagesausklang.

Veganes Peace Food unterstützt und erweitert die Wirkung der hier angebotenen Übungen.

Damit sie auch **Zeit für Erholung** haben, gibt es zwei freie Nachmittage, an denen sie es sich im wunderschönen Areal des TamanGa gutgehen lassen können oder sie nutzen die Zeit für Ausflüge in die nähere Umgebung. Das TamanGa Team steht ihnen beratend gerne zur Seite.

So diese Zeilen ihr Interesse geweckt habe und sie an einem dieser Programme teilnehmen wollen bzw. sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren sie bitte das Team vom TamanGa unter **+43 3453 33600** oder per Mail office@tamanga.at

Informationen zur Unterkunft

PREISE SEMINARGÄSTE 2024									
in € pro Person und Tag									
Preise für die Gäste von Veranstalter:innen/Gruppen	Klausur Einzelbelegung	Klausur Doppelbelegung	DZ Einzelbelegung	DZ Doppelbelegung	Studio/Ferienwg. Einzelbelegung	Studio Doppelbelegung	Suite/Ferienwg. Doppelbelegung	Gemeinschaftswg./Gruppen schlafraum	Extern
Seminare	€ 120	€ 95,-	€ 137,-	€ 115,-	€ 155,-/ € 160,-	€ 125,-	€ 130,-/ € 140,-	€ 85,-	€ 75,-
Stellplatz Camper Zelt								Verfügbarkeit auf Anfrage	€ 25,- € 15,-

Kinder im Zimmer der Eltern: 0 - 1,9 Jahre frei / bis 6 Jahre € 25,- / bis 10 Jahre € 35,- / bis 14 Jahre € 45,-
 Gitterbett einmalig € 15,-
 Hund pro Nacht € 15,-
 Nächtigungszuschlag 1 Nacht € 15,-
 exkl. Ortsabgabe € 2,50,- / Person/ Nacht

Wochenprogramm

Samstag	bis 1630 1700 1800	Anreise der TN Begrüßung der TN gemeinsames Abendessen
Sonntag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Taiji Qi Gong Abendessen Qi Gong – kleiner Himmelskreislauf (freie Einheit)
Montag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 – 1515 1515 – 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Vortrag: „medizinisches Qi Gong“ Taiji Qi Gong Abendessen Qi Gong – kleiner Himmelskreislauf (freie Einheit)
Dienstag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Taiji Qi Gong Abendessen Qi Gong – kleiner Himmelskreislauf (freie Einheit)
Mittwoch	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Taiji Qi Gong Abendessen Abend zur freien Verfügung
Donnerstag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Nachmittag zur freien Verfügung / Gedankenaustausch Abendessen Qi Gong – kleiner Himmelskreislauf (freie Einheit)
Freitag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong Frühstück Taiji Qi Gong Mittagspause Taiji Qi Gong Abendessen Qi Gong – kleiner Himmelskreislauf (freie Einheit)
Samstag	0800 – 0900 0900	Morgen – Qi Gong gemeinsames Frühstück und Abreise