



## Programm

Donnerstag	bis 1800 1830	Anreise der TN Begrüßung und gemeinsames Abendessen
Freitag	0800 1000 – 1200 1200 – 1400 1400 – 1600 1700 – 1900 1930 – 2030	Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong Abendessen Qi Gong
Samstag	0800 1000 – 1200 1200 – 1400 1400 – 1600 1700 – 1900 1930 – 2030	Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong Abendessen Qi Gong
Sonntag	0800 1000 – 1200 1200 – 1230 1230 – 1400 bis 1500	Frühstück Qi Gong kurze Pause Qi Gong Abreise

### Willkommen bei Almi's Berghotel

- Unsere Unterkunft mit Alpenpanorama ist ein wunderbarer Ort für pure Erholung mitten in der Natur!
- Familiengeführte Unterkunft mit herzlichen Gastgebern im ruhig gelegenen Wipptal
- Unterbringung in gemütlichen Doppel- oder Einzelzimmern mit privatem Badezimmer
- Aus Naturmaterialien gebaute Räume mit bestem Klima und einladender Energie - auch dank hochwertiger Edelsteine im ganzen Haus
- Hauseigene Panoramasauna aus Zirbenholz, Dampfsauna und Infrarotkabine in modernem Wellnessbereich mit Ruhebereich und Sonnenterrasse
- Privater Seminarraum aus Echtholz mit Bergblick für unsere SeminarteilnehmerInnen
- Viele Rückzugsmöglichkeiten auf privater Außenanlage mit Veranda und Garten

### Reisepaket

- Zusammen mit Heinz Peter erwartet dich ein erholsames Wochenende in den Berner Bergen mit Qi Gong und ausreichend Zeit zum Saunieren und sich verwöhnen lassen.
- Vom 08. – 11.08.2024 zur schönsten Herbstzeit vor Ort
- In die Natur eingebettetes Berghotel mit Panoramasauna - fernab vom Massentourismus
- Von Freitagnachmittag bis Sonntag früher Nachmittag, mehrere Stunden Qi Gong für Anfänger\*Innen und Fortgeschrittene
- Für alle, die etwas früher anreisen wollen oder eine Verlängerung ihres Aufenthaltes planen, bietet die herrliche Brenner Berglandschaft wunderschöne Wandermöglichkeiten
- Zusätzlich buchbare Angebote (u. A. Massage) vor Ort
- Halbpension mit großem Frühstücksbuffet und mehrgängigem, veganem oder vegetarischem Abendessen
- Ausreichend Parkplätze vor Ort
- max. Teilnehmer\*Innenzahl: 8 Personen
- Organisation & Workshopleitung: Mag. Heinz Peter Steiner

**ab 599,00 €**

### **Gesunde und ausgewogene Ernährung für Dich**

- Wir achten auf unseren Retreats (Seminaren) stets auf gesunde, vitale Ernährung. Im Berghotel ist Seppi der Küchenchef und spezialisiert auf vegane Gerichte.
- Wahlweise vegane oder vegetarische, hochwertige Küche
- Morgens: Genießerfrühstück mit frischen Broten, Müsli, Früchten, verschiedenen Aufstrichen, (Bergkräuter-)Tee und alles was einen Start in den Tag besonders gelingen lässt
- Abends: Großes Salatbuffet und veganes/vegetarisches 3-Gänge-Menü nach Wahl

### **Qi Gong**

**Ziel:** Zur Stärkung des Immunsystems, zur Vorbeugung grippaler Infekte, zur Integration von schulmedizinischen Behandlungen bei verschiedensten Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis, Atemwegsproblemen nach Covidinfektionen und zur Verbesserung ihrer Herzfunktion)

Das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin über die Meridianverläufe, die Akupunkturpunkte, die Funktionen und Wechselwirkungen der Organe, sowie über den richtigen Einsatz von Yin und Yang bilden die Grundlage des medizinischen Qi Gong. In China werden medizinische Übungen, die in Kliniken zum Einsatz kommen, von der internationalen Qi Gong Gesellschaft überprüft.

Chinesische Wissenschaftler, die die im klinischen Einsatz befindlichen Qi Gong Übungen für Lunge und Dickdarm über einen längeren Zeitraum beobachtet und analysiert haben, konnten folgende gesundheitsverbessernden Reaktionen im Körper vieler Patienten festhalten:

- Verbesserung der Atemfunktion (Atemfrequenz, Atemzugvolumen)
- Regulation des pH-Wertes im Blut
- Beeinflussung des Herzens (Herzfrequenz, Herzratenvariabilität)
- Stärkung des Immunsystems
- Beeinflussung der Hirnfrequenz (rasche Entspannung und beschleunigte Regeneration)

Auch wenn es im Qi Gong sehr viele unterschiedliche Arten / Formen gibt, so dienen sie in der Regel immer der Gesundheitsvorsorge, der Krankheitsbekämpfung und Nachsorge.

Hier kommen folgende Qi Gong Techniken zum Einsatz

- stille und bewegte Übungen, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden und
- Selbstmassage- und Selbstakupressurtechniken

Der Vorteil der hier vorgestellten Übungen liegt darin, dass es sich um aktive Übungen handelt und die Wirkung nur von der Eigeninitiative der Menschen, die es einsetzen, abhängig ist.

Menschen, die üben, werden selber aktiv und können dadurch ihre Gesundheit eigenständig verbessern!

### **Aktiv in der Natur**

- Die einzigartige Berglandschaft und die intakte Natur in den Brenner Bergen sind ein Paradies für Wanderbegeisterte jeden Alters.