

Qi Gong Workshop in Almi's Berghotel

(07.08. – 10.08.2025)



Unterbringung im gemütlichen Doppelzimmer mit privatem Bad 98,00 € pro Person / Nacht

- Tägliche Verpflegung mit Halbpension (morgens + abends)
- Nutzung der hauseigenen Panoramasauna aus Zirbenholz, Dampfsauna und Infrarotkabine in modernem Wellnessbereich mit Ruhebereich und Sonnenterrasse
- Vegan Küche (Küchenchef Seppi)

Einzelzimmeraufschlag: **30,00 €**
Balkonaufschlag im DZ
(Wunsch bitte angeben bei Buchung): **10,00 €**

Stornobedingungen für das Seminar

- Stornierung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich
- Bei Stornierung 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Kursgebühr fällig
- Bei Stornierung 1 Woche vor Seminarbeginn werden 100% der Kursgebühr fällig
- **Empfehlung einer Reiserücktrittsversicherung**



Anreise

Die angegebenen Zeiten berücksichtigend, ist es ganz dir überlassen, wie und auf welchen Wegen du zu uns kommst.

Für alle die mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen wollen:

Von Innsbruck aus mit der S-Bahn in 30 Minuten bis Steinach am Brenner. Ab dem Bahnhof Steinach mit dem öffentlichen Bus bis direkt vor die Hoteltür. Am Wochenende fahren die Busse nicht so häufig. Hier besser in Gries am Brenner aussteigen und von dort das Haustaxi des Berghotels für € 15,00 (Strecke Gries am Brenner - Obernberg) in Anspruch nehmen.

Check-In am Do, den 07.08.2025 16 bis 18 Uhr /
18.30 Uhr Begrüßung und gemeinsames Abendessen

Abreise

Check-Out am So, den 11.08.2024 nach dem Frühstück
(Seminar geht bis Sonntag, 15 Uhr)

- tägliches Qi Gong Programm mit Heinz Peter
- Benutzung von allen Eco-Materialien (Matten, Meditationskissen, Decken)
- Reiseorganisation und Leitung von Mag. Heinz Peter Steiner

Workshop ohne Unterkunft: **Early Birds** 390,00 € (bei Einzahlung der Kurs- gebühr bis spätestens 30.06.24)

Regulär 460,00 € (ab 01.07.24)
Zimmerpreis (Almi's Berghotel): **DZ 294,00 € pro Person im DZ ohne Balkon**
Gesamtpreis Workshop: **DZ pro Person 684,00 € bzw. 754,00 €**

EZ pro Person 774,00 € bzw. 844,00 €

- Bei Buchung senden wir dir eine Rechnung für unsere Leistungen zu.
- Die Unterkunft zahlst du separat beim Check-Out an der Rezeption vor Ort
- Verpflegung für Tagesgäste: Frühstück 18,-€ / Mittagessen A La Carte / Abendmenü 32-35,-€

Programm

| | | |
|-------------------|----------------|--------------------------------------|
| Donnerstag | bis 18 Uhr | Anreise der TN |
| | 18.30 Uhr | Begrüßung und gemeinsames Abendessen |
| Freitag | 8 Uhr | Frühstück |
| | 10 – 13 Uhr | Qi Gong |
| | 13 – 15 Uhr | Mittagspause |
| | 15 – 17 Uhr | Qi Gong |
| | 17.30 – 19 Uhr | Abendessen |
| Samstag | 8 Uhr | Frühstück |
| | 10 – 13 Uhr | Qi Gong |
| | 13 – 15 Uhr | Mittagspause |
| | 15 – 17 Uhr | Qi Gong |
| | 17.30 – 19 Uhr | Abendessen |
| Sonntag | 8 Uhr | Frühstück |
| | 10 – 12 Uhr | Qi Gong |
| | 12 – 12.30 Uhr | Kurze Pause |
| | 12.30 – 14 Uhr | Qi Gong |
| | bis 15 Uhr | 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 Panorama-sauna - 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 684,00 €

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



Aktiv in der Natur

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

Qi Gong

Ziel: Zur Stärkung des Immunsystems, zur Vorbeugung gripptaler 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 da durch ihre Gesundheit eigenständig verbessern!



Mag. Heinz Peter Steiner
Personal Trainer | Fitness Mental Coach |
Seminarleiter | Qi Gong Ausbilder

Rotholz 387,
A-6220 Buch in Tirol
info@hpsteiner.at

