

## INFOBLATT

---

10.06.2021 - 13.06.2021 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### **Qigongtage am Dachstein 2021**

Ansprechpartner: Anneliese Sammer

Tel: +49-160-94489652 - E-Mail: office@anneliese-sammer.de

---

Sind auch Sie auf der Suche nach Ihrer inneren Mitte, sehnen Sie sich nach Ruhe und Ausgeglichenheit? Haben

Sie das Gefühl den Anforderungen des Alltags nicht mehr gerecht zu werden und kennen Sie das Gefühl Ihrem Körper etwas Gutes tun zu wollen? Dann ist es an der Zeit diese fernöstliche Bewegungslehre für sich zu entdecken. In Verbindung mit Wandern in den Bergen ergibt dieses Wochenende ein perfektes Paket für Körper und Seele!

3 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. vegetarischer Bio-Vollpauschale (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Abendessen) im Bio-Hotel Herold in Ramsau [www.herold-ramsau.com](http://www.herold-ramsau.com)  
alle Leistungen der Sommercard ([www.sommercard.info](http://www.sommercard.info))

freie Saunabnutzung

12 Unterrichtseinheiten Qigong

und natürlich jede Menge Wandertipps und einfache Wanderungen im traumhaften Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann nach Wind und Wetter variieren!

Preis pro Person:

als Paketpreis: 465,- ?

Frühbucherpreis bis 31.12.2020: 435?

Geplanter Ablauf: Donnerstag:

Anreise bis 14.00 Uhr

Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen von 14.00 -15.00 Uhr

15.30 -17.00 Uhr Qigong

18.00 Uhr Abendessen

Freitag:

Qigong für Frühaufsteher um 7.30 Uhr

8.00 ? 9.00 Uhr Frühstück

9.00 ? 12.00 Uhr Qigong, Meditation

12.00 Mittagessen

13.30 Gruppenwanderung (freiwillig)

18.00 Uhr Abendessen

Samstag:

7.00 - 7.30 Uhr Frühstück Xundhaus.de Wegscheid | Passauer Str. 28a | 94110 Wegscheid

8.00 Uhr mit der Dachsteinbahn zum Gletscher  
Tel. +49 / 170 / 90 59 8 21 | mail: info@xundhaus.de | web: www.xundhaus.de

12.30 Mittagessen  
14.00 -17.00 Uhr Qigong, TCM, Meditation  
18.00 Uhr Abendessen

Sonntag:

7.30 Qigong für Frühaufsteher  
8.00 -9.00 Uhr Frühstück  
9.00 -12.00 Qigong und Abschlussrunde  
12.00 -14.00 gemeinsames Mittagessen, Abreise

Je nach Wetter und unter Absprache mit der Gruppe kann sich der Tagesablauf verändern. Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich bitte: Telefon: +49 160 944 89 652  
mail: [office@anneliese-sammer.de](mailto:office@anneliese-sammer.de)

Anerkannter Präventionskurs nach § 20 SGBV! Kassenzuschuss bis zu 110,-- ? möglich, bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse!