

## INFOBLATT

12.06.2025 - 15.06.2025 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### Sommer-Qigongtage am Dachstein 2025

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. Frühstück und Jausenpaket 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 Saunabenutzung

12 Unterrichtseinheiten Qigong

und natürlich jede Menge Wandertipps und einfache Wanderungen im traumhaften Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann nach Wind und Wetter variieren!

Donnerstag, 12.06.2025

14:00 Uhr Kennenlernen

bei Kaffee & Kuchen 15:00 Uhr

Qigong zum Ankommen 18:00 Uhr

Gemeinsames

Grillen am Kraftplatz

Freitag, 13.06.2025

07:30 Uhr Frühstück 08:30 Uhr

Wanderung zum Riesachsee über den Alpinsteig

15.00 Uhr Qigong am Nachmittag 18:00 Uhr

Abendessen im Ederhof

Samstag, 14.06.2025

07:30 Uhr Frühstück 08:30 Uhr

Qigong zur Entspannung Mittag

13.30

Uhr Fahrt zum Gletscher oder  
zur

Bogenschießen am Rittisberg (25?) oder

freien Verfügung 18:00 Uhr

Abendessen in der Waldschenke

Sonntag, 15.06.2025

08:30 Uhr

Frühstück 09:00 Uhr

Wegscheid | Passauer

Qigong-Einheit 11:30 Uhr +49 / 170 / 90 59 8 21 | Gemeinsame@xundhaus.de | web: www.xundhaus.de

## Abschlussrunde