Xundhaus.de Wegscheid | Passauer Str. 28a | 94110 Wegscheid Tel. +49 / 170 / 90 59 8 21 | mail: info@xundhaus.de | web: www.xundhaus.de

INFOBLATT

11.06.2026 - 14.06.2026 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein Sommer-Qigongtage am Dachstein 2026

Ansprechpartner: Anneliese Sammer

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

Willkommen im Jubiläumsjahr? 10 Jahre Qigong am Dachstein!

Wir freuen uns, dieses besondere Jahr gemeinsam mit euch zu feiern. Unser Programm verbindet die Kraft der Berge mit innerer Balance: Wandern, Qigong und heuer optional Bogenschießen bieten Raum für Bewegung, Entspannung und Begegnung. 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 (optinal 4 - zzgl. 83,50?) Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstück, Jausenpaket und Teepauschale im Hotel Herold in Ramsau www.herold-ramsau.com alle Leistungen der Sommercard (www.sommercard.info) freie Saunabenutzung

12 Unterrichtseinheiten Qigong

Klangschalenabend und natürlich jede Menge Wandertipps und einfache Wanderungen im traumhaften Dachsteingebiet

optional: Schnupperkurs Bogenschießen bei Anreise einen Tag früher (Kurs gratis!)

Programm unter Vorbehalt, kann nach Wind und Wetter variieren!

Geplanter Ablauf:

Mittwoch, 10.06.2026 14:00 Uhr Begrüßung 14:30 Uhr Schnupperkurs Bogenschießen (20? für Leihausrüstung + Schießplatz) 18:00 Uhr Abendessen Rittisberg Donnerstag, 11.06.2026 07:30 Uhr Frühstück für die Teilnehmer des Bogenkurses 09:00 Uhr

Klangschalenreise mit Doris

Freitag, 12.06.2026 07:30 Uhr Frühstück 08:30 Uhr Wanderung in der Ramsauer Bergregion 15:00 Uhr Qigong am Nachmittag 18:00 Uhr Abendessen Red Angus

Samstag, 13.06.2026 07:30 Uhr Frühstück 08:30 Uhr Wanderung in der Ramsauer Bergregion 15:00 Uhr Qigong am Nachmittag 18:00 Uhr Abendessen Walcher

Sonntag, 14.06.2026 08:00 Uhr Frühstück 08:45 Uhr Qigong am Vormittag 11:30 Uhr Gemeinsame Abschlussrunde

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

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