

## INFOBLATT

---

17.09.2026 - 20.09.2026 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### **Herbst-Qigongtage am Dachstein 2026**

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 Saunabnutzung

12 Unterrichtseinheiten Qigong

und natürlich jede Menge Wandertipps und einfache Wanderungen im traumhaften Dachsteingebiet

Programm unter Vorbehalt, kann nach Wind und Wetter variieren!

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:

06.45 - 7.30 Uhr Frühstück Xundhaus.de Wegscheid | Passauer Str. 28a | 94110 Wegscheid

8.00 Uhr mit der Dachsteinbahn zum Gletscher  
Tel: +49-160-94489652 | mail: info@xundhaus.de | web: www.xundhaus.de

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

Samstag:

Qigong für Frühaufsteher um 7.30 Uhr  
8.00 ? 9.00 Uhr Frühstück  
9.00 ? 12.00 Uhr Qigong, Meditation  
13.30 Gruppenwanderung (freiwillig)  
18.00 Uhr Abendessen

Sonntag:

7.30 Qigong für Frühaufsteher  
8.00 -9.00 Uhr Frühstück  
9.00 -12.00 Qigong  
12.00 -13.00 Abschluss und 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!