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

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, 16.09.202614:00 Uhr Begrüßung14:30 Uhr Schnupperkurs Bogenschießen (20? für Leihausrüstung + Schießplatz)18:00 Uhr Abendessen Rittisberg
Donnerstag, 17.09.202607:30 Uhr Frühstück für die Teilnehmer des Bogenkurses09:00 Uhr Bogenschießen im Parcours am Rittisberg (12? Parcours-Eintritt)14:00 Uhr Kennenlernen bei Kaffee & Kuchen14:30 Uhr Qigong zum Ankommen17:30 Uhr Abendessen Ederhof17:30 Uhr Klangschalenreise mit Doris
Freitag, 18.09.202607:30 Uhr Frühstück09:30 Uhr Wanderung in der Ramsauer Bergregion15:00 Uhr Qigong am Nachmittag18:00 Uhr Abendessen Red Aguis

Samstag, 19.09.202607:30 Uhr Frühstück08:30 Uhr Wanderung in der Ramsauer Bergregion15:00 Uhr Qigong am Nachmittag18:00 Uhr Abendessen Walcher
Sonntag, 20.09.202608:00 Uhr Frühstück08:45 Uhr Qigong am Vormittag11:30 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!