

## INFOBLATT

---

18.06.2020 - 21.06.2020 - Uhr

Ort: Bio-Hotel-Herdol, Ramsau am Dachstein

### **Qigongtage am Dachstein 2020 ? Milz und Magen Qigong**

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!

Hier weitere Infos .....

Starkes Immunsystem durch Milz und Magen Qigong!

Mit Anneliese Sammer - Qigonglehrerin & Heilpraktikerin (v.l.) und Margit Stinglhammer - Qigonglehrerin & Psychologische Heilpraktikerin

Wir gestalten die 4 Tage am Dachstein-Ramsau nun schon seit mehreren Jahren mit viel Freude. 2020 werden die Qigongtage ganz der Thematik des Milz und Magen Qigong gewidmet und legen somit den Fokus auf den gesamten Verdauungstrakt. Um gesund und fit zu bleiben braucht es ein starkes Immunsystem. Dieses werden wir in den 4 Tagen durch das Milz und Magen Qigong stärken und zudem unsere innere Mitte finden.

Milz/Magen Qigong wirkt bei ...

Verdauungsproblemen  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
Über- oder Untergewicht  
Organsenkungen zb. Gebärmuttersenkung  
zu viel Grübeln, sich zu viele Sorgen machen  
Unruhezuständen  
Schlafstörungen

Preis pro Person:

als Paketpreis: 450,- ?

Frühbucherpreis bis 31.12.2019: 420 ?

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

8.00 Uhr mit der Dachsteinbahn zum Gletscher

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

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