



schwarz
alpenresort - tirol



In diesem Zhineng Qi Gong Retreat hast du die Chance, deinen Geist vermehrt auf dein Innerstes zu richten, wodurch sich auch dein „Außen“ zum Positiven verändert. Tauche in Theorie und Praxis in die Welt des Qi Gong ein, fließe wie das Wasser und schenke deinem sein mehr Entspannung, Energie und Lebensfreude.



ZHINENG QI GONG - SEI IN DEINER MITTE QI GONG RETREAT MIT FLORIAN AUGUSTIN

19. - 22. Mai 2022

ZHINENG QI GONG - SEI IN DEINER MITTE

Donnerstag, 19.5. - Sonntag, 22.5.2022



FLORIAN

Im Laufe meiner Tätigkeit als Masseur lernte ich sehr gute Lehrer und Methoden kennen und sammelte viele Erfahrungen. Während meines ersten „100 Tage Gong“ entdeckte ich Zhineng Qi Gong. Die Einfachheit und zugleich hohe Wirksamkeit faszinieren mich immer wieder.

Nach längeren Aufenthalten bei chinesischen Meistern und durch meine Eigenerfahrung freue ich mich darauf, Dir diese kraftvolle Methode weiter zu geben.

www.floatingqi.space

ZHINENG QI GONG – DAS RETREAT

In lockerer und entspannter Atmosphäre erlernst du unter anderem die Methoden La Qi, Lift Qi up pour Qi down, 8 Leitsätze, Wallsquats zum selbständigen Anwenden sowie Theorie und Hintergrundwissen. Zhineng Qi Gong ist für jeden Menschen mit jeglichem Gesundheitszustand geeignet.

Du bist mehr in deiner Mitte, kannst dich besser fokussieren, lernst deine Emotionen in Balance zu halten und Stille in deinen Gedanken einkehren zu lassen. In diesem Sinne ist das Retreat auch **ideal für Golfer** geeignet.

ZUM PROGRAMM

- 3 Übernachtungen
- Donnerstag
Individuelle Anreise & Kennenlernen
16.00 - 18.15 Uhr | Zhineng Qi Gong
- Freitag und Samstag
08.00 - 09.00 Uhr | Zhineng Qi Gong
10.00 - 11.15 Uhr | Zhineng Qi Gong
16.00 - 18.15 Uhr | Zhineng Qi Gong
- Sonntag
08.00 - 09.00 Uhr | Zhineng Qi Gong
Individuelle Abreise

Bring bitte bequeme Kleidung für den Innen- und Außenbereich mit, gerne auch warme, rutschfeste Socken.

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Dinner sowie Obst, Tees & alkoholfreie Getränke vom Getränkebuffet den ganzen Tag über

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit.

www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Qi Gong Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 966,-
3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.050,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Donnerstag
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen
Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.