



Zur Ruhe kommen... und Kraft tanken

mit Atem, Bewegung und Qi Gong mitten in der Natur
17. -19.6.2016 im Weinviertel

„So wie wir leben, so atmen wir und so wie wir atmen, leben wir“

(Ilse Middendorf, Begründerin der Atempädagogik)

Machen Sie Urlaub vom hektischen Alltag im wunderschönen Weinviertel bei einem dreitägigen Qi Gong- und Atemseminar! Umgeben von Weinbergen können Sie zur Ruhe kommen und Kraft tanken bei Atem- und Qi Gong-Übungen im Freien (bei Schönwetter).

Der Mensch ist heutzutage vielfältigen Anforderungen und Stress ausgesetzt, dadurch kommen er und sein natürlicher Atemrhythmus häufig aus dem Gleichgewicht. Lernen Sie bei einfachen und wirkungsvollen Bewegungen im Sitzen, Stehen oder Liegen Ihren Atem als persönliche Kraftquelle kennen und kommen Sie wieder in Ihre Mitte! Denn das Wesen des Menschen drückt sich in seinem Atem aus. In Kombination mit Qi Gong werden Sie an diesem Wochenende Ihren Körper und Geist stärken, Lebenskraft und Lebensfreude spüren.

Atempädagogik ist eine Methode des Achtsamkeitstrainings und fördert positive Erscheinung, körperliche Beweglichkeit und verleiht neue innere Kraft.

Seminarleitung:

Elisabeth Braunschmid (akademische Atempädagogin)
Gunda Hofmann (akademische Atempädagogin, Taiji Quan und Qigongtrainerin,
6. Dan - Sport Universität Peking)
Karin Hinteregger (akademische Atempädagogin)

Programm:

Freitag 17. Juni 2016

16h – 17.30h Atem- und Bewegung im Garten bei Schönwetter

Samstag 18. Juni 2016

10h – 13h Qi Gong im Garten bei Schönwetter (mit Pause)
13h – 14:30h Mittagspause mit leichtem vegetarischem Mittagessen
gekocht von Alexandra Adler
16h – 18h geführte kleine Wanderung zu Kraftplatz in der Natur
mit Atem- und Bewegung mit anschließendem Heurigenbesuch
am Abend bei Schönwetter

Sonntag 19. Juni 2016

10h – 13h Atem- und Bewegung im Garten bei Schönwetter (mit Pause)

Bei Schlechtwetter finden die Übungseinheiten im Haus statt.
Am Samstag Abend gibt es die Möglichkeit zur Weinverkostung in einem urigen
Weinkeller in unmittelbarer Nähe.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

Seminarort und Unterkunft:

Weinlandhaus Appartements & Vinothek Gaida, Winzergasse 5,
2070 Mitterretzbach, www.weinlandhaus.at
Weinlandhaus in ruhiger Grünruhelage mit sonnigen Terrassen,
schattigem Garten und beheiztem Außenschwimmbaden.

Seminarkosten: 180,- Euro pro Person (alle Übungseinheiten inkl. Mittagessen
am Samstag und Pausengetränke)

Kosten für Unterkunft: Preise variieren je nach Zimmerkategorie und Doppel- oder
Einzelbelegung: z.B. ein Appartement für 2 Personen ab 58,- Euro pro Nacht.
Ein Einzelzimmer im Ferienhaus ab 25,- Euro. Frühstück 8,- Euro pro Person.

Zimmerreservierung unter: office@weinlandhaus.at oder 0660/7700126

Anmeldung für das Seminar unter:

Gunda Hofmann: info@gundahofmann.com 0676/330 22 73 oder
Elisabeth Braunschmid: elisabeth.braunschmid@icloud.com 0660/7700126

Anmeldeschluss: 3.6.2016