

## **„Shaolin Acht Tiere Qi Gong & Atmen mit den Bäumen“**

**Ein freudvolles verlängertes Wochenende für Körper, Geist und Seele**

**„Energieaufbau, Entspannung & Kräftigung durch Qi Gong in der kraftvollen WaldNatur des Erzgebirges; ganz oben in Oberwiesenthal“**

**13.–16.06.2024**

**Panorama Hotel Oberwiesenthal**

**Ihre Qi Gong Auszeit mal nur für Sie**

**Hotelbuchungsschluss: 15.05.2024**

Erleben Sie die besondere Gelegenheit, ein verlängertes Wochenende in Harmonie und Frieden mit Qi Gong & Natur zu verbringen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, mit mir bei traumhaftem Naturblick aus dem Panoramahotel und in freier Natur, Qi Gong zu praktizieren.

Es sind keine Vorkenntnisse im Qi Gong erforderlich

Ich möchte mit Ihnen gemeinsam praktizieren

- die Tierübungen des Shaolin Qi Gong (Hirsch, Kranich, Affe, Tiger, Bär, Schlange, Schildkröte & Hahn) zur Verinnerlichung von deren Kraft & Spirit
- Atmen & Kraft tanken mit den Bäumen (Entgiften & Vitalisieren mit Baum Qi Gong)
- Achtsames Gehen & Meditation in der Natur, um wieder zu sich selbst zu kommen

Es ist auch Zeit fürs allein sein, wandern oder entdecken der Umgebung und für gemeinsame Gespräche.

Wir werden morgens wach, vital und beweglich mit herrlich den Körper mobilisierende Neiyanggong Übungen und werden lernen, mit den Bäumen zu atmen.

Nach dem Frühstück praktizieren wir die Qi Gong Tiere-Übungen.

Nachmittags ist achtsam Gehen in der Natur und das Verfeinern der Tierübungen geplant.

Auch eine Kräuterwanderung werden wir unternehmen.

Zusätzlich biete ich auf Wunsch Einzelberatung an (keine Zusatzkosten).

Manuela Grän verwöhnt Sie mit traumhafter Ayurveda Massage (Zusatzkosten)

Das Panoramahotel bietet eine absolut naturnahe Lage, saubere Luft, ein angenehmes Ambiente, Sauna, Indoor Pool, Kristallgrotte und Kneipp-Pfad. Rundherum gibt es viel zu entdecken.

Finden Sie Ihren Fokus, tanken Sie Energie, genießen Sie die traumhafte Landschaft in Oberwiesenthal und den Aufenthalt im wunderschönen Panoramahotel.

**Datum:** 13.–16.06.2024 (3 Nächte)  
(vom 13.6.24, 16.00 Uhr - 16.06.24, 13.00 Uhr)

**Ort:** Panorama Hotel Oberwiesenthal, Vierenstr. 11, Oberwiesenthal

**Kurspreis:** 345,00 € zzgl. Anreise / Übernachtung / Essen

**Hotelkosten:** p.P. im DZ 225,00 €+Kurtaxe/p.P. im EZ 270,00 € + Kurtaxe

**Leistungen des Hotels:** (diese sind separat zu buchen und zu bezahlen)

- 3 Übernachtungen incl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3 Abendessen im Rahmen der Halbpension (Buffet) (ohne Getränke)
- kostenfreie Nutzung Indoor-Pool, Sauna, Bademantel
- kostenfreie Nutzung des Hotelparkplatzes
- kostenfreie WLAN-Nutzung im gesamten Hotel

**Anreise:** individuell - mit PKW

Die Teilnehmer melden sich bitte selbst im Hotel an, **Stichwort: „QiGong Workshop 2024“**  
& erhalten eine Reservierungsbestätigung vom Hotel.

Selbstzahlung der Hotelkosten erfolgt bei Abreise der Teilnehmer.

Stornierungsbedingungen: kostenfrei bis 4 Wochen vor Anreise, es gelten die Hotel AGB's

**Kursleitung & Betreuung:**

Qi Gong Meister Horst-Rainer Rust; 27 Jahre Qi Gong Praxis, Ausbildung in 9 Qi Gong Meisterrichtungen, Anerkannter Ausbilder für Qi Gong (DDQT e.V.), 1.Dan Taekwondo, 25 Jahre tätig als Rechtsanwalt, Buchautor "Glücks Qi Gong", Kooperationspartner der Krankenkassen

**Bringen Sie bitte mit:**

Bequeme Übungskleidung für Innen und Außen. Festes Schuhwerk für Außen.

**Anmeldung:** [www.qigongdresden.de](http://www.qigongdresden.de)