

# „Jetzt mal ICH - Übungen für tägliche Regeneration“

4.9. - 7.9.2025

**Panorama Hotel Oberwiesenthal**

**Anmeldeschluss: 30.07.2025**

## Praxisinhalt

- In diesem Retreat nehmen wir uns viel Zeit für uns selbst.
- Im Retreat mache ich Sie mit praktischen Übungen bekannt, die Sie in Ihren täglichen Arbeits- & Lebensablauf einordnen können.
- Dies sind
  - Übungen zur Morgenroutine, um frisch in den Tag zu starten
  - Übungen zum Lösen von Verspannungen
  - Übungen für Kraftaufbau, zur Regeneration & Genesung
  - Übungen zur Regulation des Stoffwechsels
  - Meditationsübungen für innere Ruhe & Ausgeglichenheit

**Datum:** 04.09. – 07.09.2025 (3 Nächte)  
(vom 04.09.25, 16.00 Uhr - 07.09.25, 13.00 Uhr)

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

**Kurspreis:** 360,00 € zzgl. Anreise / Übernachtung / Essen

**Hotelkosten:** p.P. im DZ 231,00 €+Kurtaxe/p.P. im EZ 276,00 € + 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 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; 30 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 / Info:**

Horst-Rainer Rust  
[info@qigongdresden.de](mailto:info@qigongdresden.de)  
+49 1759833790  
[www.qigongdresden.de](http://www.qigongdresden.de)

