

Auszeit 2025 Qigong und Shiatsu in den Chiemgauer Alpen



Zur Ruhe kommen,
Kraft tanken, Vitalität wecken
im Einklang mit der Natur

22. bis 27. Juni 2025

Seminar mit
Rita Schmid & Katrin Werner

Was Sie erwartet

Qigong ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit langsamen meditativen Bewegungen bringen wir das Qi, unsere Lebenskraft, ins Fließen und gelangen zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit. Qigong kann auch unterstützen bei Gelenk- und Rückenbeschwerden, beim Stressabbau, Herz-Kreislauf-Beschwerden u.v.m.

Sie lernen einfache Qigong-Übungen aus der 18-fachen Form kennen und andere Techniken, die Sie gut in den Alltag mitnehmen können. Wir verbinden diese Übungen mit den Qualitäten der Fünf Elemente der TCM.

Wir kombinieren aktive fließende Bewegungen, Dehnübungen und meditative Übungen. Wir treten in Resonanz mit uns selbst aber auch mit dem, was uns umgibt.

Sie erhalten zusätzlich eine Einzelbehandlung Shiatsu. Zen Shiatsu wirkt wunderbar entspannend, kann zur Erfahrung von innerer tiefer Ruhe, von Weite, Sicherheit, Gelassenheit und lebendiger Klarheit führen.

Mehr zu Qigong und Shiatsu, zu uns und unserem Wirken finden Sie auf unseren Webseiten.

Preise und Anmeldung

Anmeldefrist: bis 20.2.2025

Qigong-Seminar inklusive einer Einzelbehandlung Shiatsu:
480 Euro

Anmeldung an:

info@qigong-shiatsu-jetzt.de

Konto: Rita Schmid

IBAN:

DE 02 1203 0000 1062 4002 60

Verwendungszweck:

Qigong-Shiatsu 2025

Unterkunft:

EZ/VP: 85 - 88 Euro/Tag

DZ/VP: 64 - 68 Euro/Tag/Person

Die Unterkunft ist direkt über den Labenbachhof zu buchen!

Stichwort: Qigong-Shiatsu 2025

info@labenbachhof.de

Tel: +49 (0)8663-1667

Stornogebühren:

- bis 24.2.2025 kostenfrei
- 30% der Kosten ab 4 Monate vor Kursbeginn
- 50% ab 1 Monat v. Kursbeginn
- 80% ab 7 Tage v. Kursbeginn
- 100% bei Storno am Anreisetag

Stornogebühren werden an die Teilnehmenden weitergegeben.

Teilnehmerzahl:

mind. 8, max. 10-12 Personen

Offen für alle, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Auf einen Blick

Sonntag, 22.06. - Freitag, 27.06.2025

Sonntag:

14-17 Uhr	Anreise
17 Uhr	Einführung
19 Uhr	Abendessen
ab 20 Uhr	freie Gestaltung, Sonnwendfeuer, Sauna,...

Montag bis Donnerstag:

7.30-8.30 Uhr	Morgenübungen
9 Uhr	Frühstück
10.30-12.30	Qigong
anschließend	Mittagessen
ab 14 Uhr	Zeit für Einzelbehandlung Shiatsu, Ausflüge, Wandern, ruhen...
ab 18 Uhr	Abendessen
ab 20 Uhr	an zwei Abenden: Shiatsu, vertiefendes Qigong üben, Meditation
	Do: gemeinsamer Abend

An einem der Tage planen wir, wetterabhängig, eine größere Wanderung mit Qigong üben, um uns noch tiefer mit der Kraft der Bergwelt zu verbinden.

Freitag:

7.30-8.30 Uhr	Morgenübungen
bis 9 Uhr	Auschecken Zimmer
9-10 Uhr	Frühstück
10.30-12 Uhr	Abschlussrunde mit Qigong
ab 12 Uhr	Mittagessen, Abreise

Wer wir sind

Rita Schmid, Qigong-Lehrerin der
Deutschen Qigong Gesellschaft,
Shiatsu-Praktikerin



+49 (0)1522 89 66 225
info@qigong-shiatsu-jetzt.de
www.qigong-shiatsu-jetzt.de

Katrin Werner, HP,
GSD anerkannte Shiatsu-Lehrerin
Körperpsychotherapeutin, Zen
Shiatsu und Traumatherapie



+49 (0)163 854 17 60
shiatsu-loft-berlin@email.de
www.shiatsu-loft-berlin.de

Wo das Seminar stattfindet

Labenbachhof gGmbH
Froschsee 7, 83324 Ruhpolding
Tel.: +49 (0)8663-1667
info@labenbachhof.de

Der Labenbachhof, ein gemeinnütziges Freizeit- und Seminarhaus, liegt idyllisch bei Ruhpolding in den Chiemgauer Alpen.

Saunanutzung ab 4 Personen/ 26 Euro für 4 Stunden, offene Feuerstelle
Mehr Infos: www.labenbachhof.de

Anreise:

per Bahn über München, Traunstein
Ruhpolding möglich. Bus, oder Taxi ab
Bahnhof Ruhpolding

per Auto: ab Berlin über A 9 und A 8,
Ausfahrt Traunstein/Siegsdorf

