

2012

Qigong und Urlaub



Jahresprogramm

# Urlaub mit Qigong und Meditation

## Qigong, ein Weg, der neue Perspektiven eröffnet.

Durch das innere Loslassen während der Übungen lösen sich körperliche Blockaden und die Lebensenergien können wieder frei fließen. Das setzt Glückshormone frei und tut dem Körper ebenso gut wie dem Geist: Stressbedingte Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen verschwinden oder werden gelindert, Muskelverspannungen lösen sich, das Immunsystem wird gestärkt, die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Und damit nicht genug, Qigong vermittelt zugleich ein Gefühl tiefster Entspannung, innerer Ruhe und Einheit mit sich selbst, das verborgene Fähigkeiten und Eigenschaften weckt, die Kreativität aktiviert und Kraft für Neues schenkt.

Abgerundet mit Meditation, bei der mittels Entspannungs- und Reinigungsriten verkrustete Denk- und Verhaltensmuster gelöst werden führt Qigong zu Lebenskraft und wieder aufkeimende Lebensfreude. Sie finden zu einer Ausstrahlung, die geprägt ist von innerem Frieden und Glück.

## Termine 2012

**Donnerstag 19. April bis  
Sonntag 22. April 2012**

Berchtesgaden, Hotel Edelweiß

**Donnerstag 7. Juni (Fronleichnam) bis  
Sonntag 10. Juni 2012**

Salzburg, Johannes-Schlößl der  
Pallottiner am Mönchsberg

**Freitag 13. Juli bis  
Mittwoch 18. Juli 2012**

Salzburg, Johannes-Schlößl der  
Pallottiner am Mönchsberg

## Zeitplan und Seminarinhalt

Am ersten Tag erfolgt die individuelle Anreise der Teilnehmer und der Bezug der Quartiere, danach von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr erste Qigong-Übungseinheiten

Weiteres Tagesprogramm:

06.30 Uhr bis 07.30 Uhr Qigong – Morgen-  
übung

07.30 Uhr bis 09.15 Uhr Frühstückspause

09.15 Uhr bis 12.30 Uhr Qigong-Unterricht

Die Nachmittage und Abende stehen zur freien Verfügung, die Seminare werden am letzten Tag um 12.00 Uhr beendet.

## Allgemeines:

Der Qigong-Unterricht richtet sich gleichsam an Beginner und Fortgeschrittene und entspricht den Inhalten eines Qigong Grundseminars bzw. werden die Inhalte auf den Teilnehmerkreis abgestimmt und setzen sich mit dem bisher erlernten auseinander.

Nicht im Seminarpreis enthalten sind Getränke, Nächtigungskosten außerhalb der Seminarorte sowie sonstige Ausgaben für An- und Rückreise, Ausflüge oder andere Aktivitäten.

Wir ersuchen Sie um Anmeldung zum Seminar entweder bei Hans Tautermann oder Ernst Huber. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, ob Sie Qigong-Einsteiger oder Qigong-Fortgeschrittener sind.

Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung zugesandt.

# Seminarorte / Unterbringung:

## Johannes Schlößl der Pallottiner :



Das Johannes-Schloßl der Pallottiner liegt auf dem Mönchsberg im Herzen von Salzburg. Die Stadt zählt zu den schönsten Städten Europas, Landschaft und Natur sind an diesem Flecken Erde zu einer glücklichen Verbindung geschmolzen. "Man sieht eine Symphonie" - sagt der Schriftsteller Erich Kästner.



Jahr für Jahr beglückt Salzburg Menschen aus der ganzen Welt. Das Johannes-Schloßl ist ein Haus, in dem noch wirklich Gastfreundschaft gepflegt wird. Es dient der körperlichen Erholung und steht offen für Menschen, die Stille, Sammlung und geistige Einkehr suchen. Der ganzheitlichen Erholung dienen die herrliche Landschaft des Salzburger Landes, ausgedehnte Wanderwege, zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und ansprechende kulturelle Angebote.

Eine Oase der Ruhe über den Dächern der Stadt Salzburg. Im Haupthaus stehen Zimmer mit insgesamt 80 Betten (Einzel-, Zwei- und Dreibett-Zimmer, alle mit Dusche und WC) zur Verfügung. Die Zimmer des Schlosses sind alle vor wenigen Jahren renoviert worden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.johannes-schloessl.at](http://www.johannes-schloessl.at)

## Hotel Edelweiss, Berchtesgaden:



Das 2010 neu errichtete Hotel Edelweiss in Berchtesgaden ist die Wellness-Dimension über den Dächern von Berchtesgaden. Erleben Sie Wellness auf höchstem Niveau im 4-Sterne-Superior-Hotel Edelweiss. Mitten in der Fußgängerzone, mit zahlreichen Shopping-Möglichkeiten, erstklassigen Restaurants und nur 20 Minuten von der Kulturhauptstadt Salzburg entfernt, erwartet die Gäste eine völlig neue Wellness-Dimension.

Im Wellness- und Spabereich in den Obergeschossen des Hotels können Sie Entspannung und Erholung pur erleben und Badevergnügen im Panorama-Schwimmbad genießen. Herrliche Ausblicke über die traumhafte Bergwelt bereitet die Dachterrasse mit unseren alpinen Dachgärten und dem Panorama-Restaurant. Kulinarische Köstlichkeiten erwarten Sie.

Zentral gelegen gegenüber dem Kongress-Center im Ortskern Berchtesgadens und doch inmitten herrlicher Alpenkulisse. Behagliche Zimmer und Suiten, bester Service und exquisites Ambiente vervollständigen unvergessliche Urlaubstage im Hotel Edelweiss.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.edelweiss-berchtesgaden.com](http://www.edelweiss-berchtesgaden.com).



# Seminarpreise und inkludierte Leistungen:

**Donnerstag 19.04. bis  
Sonntag 22.04.2012**

**Hotel Edelweiß  
Berchtesgaden**

Zimmertyp .....Doppelzi. Einzelzi.  
A ..... € 527,00 € 614,30  
B ..... € 545,00 € 637,70

Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage verfügbar. Preis pro Person in der gewählten Zimmerkategorie.

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Qigong-Seminargebühr inkl. Raummiete
- Nächtigung inkl. Edelweiss-Halbpension (Details siehe Homepage)
- Freie Benutzung der Edelweiss-Wohlfühl-Welten (Hallenbad, Sauna- und Wellnessbereiche)

Seminarpreis ohne Nächtigung bzw. ohne Halbpension: € 230,-

**Donnerstag 07.06. bis  
Sonntag 10.06.2012**

**Johannes-Schlößl der  
Pallottiner am Mönchsberg  
Salzburg**

Der Seminarpreis beträgt € 398,- pro Person (im Einzelzimmer) bzw. € 386,- pro Person (im Doppelzimmer) und enthält folgende Leistungen:

- Qigong-Seminargebühr inkl. Raummiete
- Nächtigung inkl. Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen)

Seminarpreis ohne Nächtigung bzw. ohne Halbpension: € 230,-

**Freitag 13.07. bis Mittwoch  
18.07.2012**

**Johannes-Schlößl der  
Pallottiner am Mönchsberg  
Salzburg**

Der Seminarpreis beträgt € 575,- pro Person (im Einzelzimmer) bzw. € 530,- pro Person (im Doppelzimmer) und enthält folgende Leistungen:

- Qigong-Seminargebühr inkl. Raummiete
- Nächtigung inkl. Frühstück (Mittag- und Abendessen sind nicht enthalten!)

Seminarpreis ohne Nächtigung bzw. ohne Halbpension: € 270,-

## Seminarleitung, Auskünfte, Anmeldung:

**Ernst Matthias Huber**

geb. 27.07.1953



Voregg 42

A-5440 Scheffau/Tgb.

Tel. +43 (0) 664 / 464 27 21

Mail: office@invita.co.at

Homepage: www.invita.co.at

### **Ausbildung und fachliche Kompetenz:**

Dipl. Qigonglehrer nach den Richtlinien der Österreichischen Qigonggesellschaft.

Tuina Therapeut.

Mehrjährige Erfahrung im Vermitteln von Qigongübungen in den verschiedensten Bereichen. (Qigong für Führungskräfte, Qigong im Spitzensport).

**Hans Tautermann**

geb. 13.04.1971



Stöcklhubstraße 19/11

A-5600 St. Johann/Pg.

Tel. +43 (0) 64 12 / 20 893

Fax 0 64 12 / 20 893-1

Mail: hans.tautermann@aon.at

Homepage: www.bioenergetic.net

### **Ausbildung und fachliche Kompetenz:**

Dipl. Qigonglehrer nach den Richtlinien der Österreichischen Qigonggesellschaft.

Qigong-Unterricht im Rahmen der Lehrerausbildung der Österr. Qigong Gesellschaft.

Langjährige Erfahrung in der Qigongvermittlung durch gemeinsame Qigong-Seminare mit Werner Tautermann.