

Yoga Qigong Natur erleben

► Nützliches:

Kosten:

2 Tage 288,-
4 Tage 560,-
(inkl. Vollverpflegung und
Übernachtung im DZi
EZi-Zuschlag 7,50 p. Nacht)

Anmeldung:

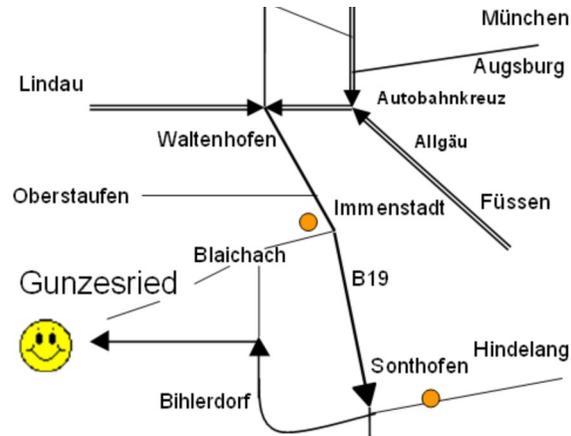
Berggasthof Goldenes Kreuz
87544 Gunzesried
Talstrasse 41
info@goldeneskreuz.de

Hinweis:

Wanderschuhe, Trinkflasche,
Wettertaugliche Kleidung,
Bequeme Übungskleidung,
Wenn vorhanden:
Yogamatte, Sitzkissen
(Schneeschuhe/Stöcke 10,-€)

.....

Werde ruhig wie der Berg
und stark wie das Wasser.



Mit der Bahn von Stuttgart/Ulm
nach Blaichach oder Sonthofen
weiter mit Bus nach Gunzesried



Berggasthof Goldenes Kreuz

87544 Gunzesried
Talstraße 41
Deutschland/Allgäu
www.goldeneskreuz.de

.....

Telefon: 08321 2560
Mobil: 017645536898
E-Mail: info@goldeneskreuz.de

Berggasthof Goldenes Kreuz



.....

► Yoga – Qigong Natur erleben

Mit den Jahreszeiten im Einklang

17.03. – 19.03.2023
17.05. – 21.05.2023
29.09. – 03.10.2023

Tel: +49 8321 2560 / 0176 45536898
www.yoqiina.de

Yoga Qigong Natur erleben

Eine Reise zu sich selbst und der Natur in natürlicher Berglandschaft—den Jahreszeiten entsprechend

Schneeschuhtour

17.03.—19.03.2023

Bergwandern & Kräuterkunde

17.05.—21.05.2023

Im Naturpark Nagelfluh unterwegs

29.09.—03.10.2023

Wir freuen uns auf dich

Bernhard & Christa Schneider



Programm

Ankommen / Begin: 17 Uhr

Begrüßung und Kennenlernrunde

Programmvorstellung

Entspannungsübungen

Abendessen

Das erwartet dich täglich

- Eine „Hatha Yoga“ Einheit
- Eine „Qigong“ Einheit
- Entspannung – und Meditationsübungen

Je nach Seminarthema,

- Schneeschuh- oder Winterwanderung in zauberhafter Berglandschaft
- Bergwandern im Naturpark Nagelfluh mit Kräuterkunde
- Vegetarisch- regionale Speisen
- Frühstücksbuffet
- Mittag– Abendessen oder Lunsch auf einer Hütte

letzter Tag

Ausklang mit Hatha Yoga und Qigong

Abschluss Runde

Kleiner Mittagstisch

Ende 13:00 Uhr

Seminarleitung:

Christa Schneider

Yogalehrerin BDY/EYU

Wildkräuterfrau, Naturparkführerin

BDY. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

Bernhard Schneider

Lehrer für Qigong und Tai Chi Chuan



**Berggasthof
Goldenes Kreuz**

87544 Gunzesried/Allgäu
Talstrasse 41
www.goldeneskreuz.de

• • • • •
Telefon: 08321 2560
Mobil: 017645536898
E-Mail: info@goldeneskreuz.de