

Seminarleitung

Christa Schneider

Yogalehrerin / Köchin / Wildkräuterfrau

BDY. Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

Bernhard Schneider

Lehrer für Tai Chi Chuan & Qigong



Der Weg zu uns

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



www.goldeneskreuz.de
www.yoqina.de

Yoga - Qigong Natur erleben



GOLDENES KREUZ
- seit 1877 im Gunzesrieder Tal -
Seminare Gastwirtschaft Übernachtung

DE 87544 Gunzesried/Allgäu
Talstraße 41
Tel: 08321 2560
info@goldeneskreuz.de

Yoga Qigong Natur erleben

Wochenendseminare

Eine Reise zu sich selbst
und der Natur
im Naturpark Nagelfluh

Schneeschuhtour

15.-17.März 2024

Bergwandern und Kräuterküche

05. – 07. Juli 2024

Zeit für den Atem

11. – 13. Oktober 2024

Das erwartet dich:

- Hatha Yoga
- TaiChi-Qigong
- Leichte Schneeschuhtour
- Wandern im Naturpark
- Kräuterkunde
- Frühstücksbuffet
- Vegetarisch Regionale Speisen
- Hütteneinkehr
- Entspannung und Meditation

Beginn: Fr 18 Uhr – Ende: So 13 Uhr

Kosten: 302,-€

inkl. Vollverpflegung und Übernachtung im DZi
EZi-Zuschlag 8,- p. Nacht

Info & Anmeldung:

info@goldeneskreuz.de

Tel: 083212560

www.YoQiNa.de



Yoga Qigong Natur erleben

Tagesseminare

Von der Wiese auf den Tisch

Heimische Wildkräuter bestimmen,
sammeln und zu leckeren Gerichten
verarbeiten. Achtsamer Umgang
mit dem Lebensraum „Natur“
und Freude am gemeinsamen Kochen.

12.05. / 23.06. / 21.07. / 18.08.2024

9-15 Uhr all Inkl. 82,-

Was blüht den da am Wegesrand

Leichte Wanderung im Gunzesrieder Hochtal,
die uns über Kräuter- und artenreiche Wiesen
und Alpgärten führt. Das Zusammenwirken
von Kulturlandschaft und Landwirtschaft,
woher der Alpkäse seinen würzigen Geschmack hat
und wie Kräuter und Wildpflanzen
in der Volksheilkunde Verwendung finden.
Gerne auch mit Kindern.

Montags 17.06. -26.08.2024

10-13 Uhr 20,-€ (Kinder ermäßigt)

Waldbaden

Mit allen Sinnen eintauchen in die
magische Welt des Waldes.
Das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre
beruhigt den Körper und Geist.
Waldluft ist Medizin zum Einatmen

15.06. / 13.07. / 10.08.2024

10-13 Uhr Kosten 25,-

Info & Anmeldung

Christa Schneider Tel: 083212560