

Seminarleitung

Christa Schneider

Yogalehrerin / Köchin / Wildkräuterfrau

BDY. Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

Bernhard Schneider

Lehrer für Tai Chi Chuan & Qigong



Yoga - Qigong Natur erleben

2025



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



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

14. - 16. März 2025

Bergwandern und Kräuterküche

18. - 20. Juli 2025

Zeit für den Atem

17. - 19. Oktober 2025

Das erwartet dich:

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

Beginn: Fr 16 Uhr – Ende: So 13 Uhr

Kosten: 315,-€

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

Tagesseminar

Von der Wiese auf den Tisch

Kräuter sammeln und damit kochen

Wildkräuter sammeln und zu leckeren Gerichten verarbeiten. Mit selbst gesammelten heimischen Wildkräutern zaubern wir schmackhafte Gerichte und allerlei Leckeres auf den Tisch. Bei einer einfachen Kräuterwanderung im Gunzesrieder Tal lernen Sie Wildkräuter zu bestimmen und anschließend, wie sie in der Küche verarbeitet werden. Achtsamer Umgang mit dem Lebensraum Natur, der uns diese heilsamen Nahrungsmittel zur Verfügung stellt und die Freude am Kochen ist das, was ich Ihnen in diesem Kurs vermitteln möchte. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, wettertaugliche Kleidung, kleines Messer/Schere, 2 kleine Gläser für Proben und Stofftasche zum Sammeln.

25.05. / 29.06. / 27.07.2025

9-15 Uhr all Inkl. 82,-

Wöchentlich



Yoga & Qigong

Yoga Montags 19:30 Uhr

Qigong Dienstags 19:30 Uhr

Info & Anmeldung

Christa & Bernhard Schneider Tel: 083212560
