

## 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](http://www.goldeneskreuz.de)

[www.yoqina.de](http://www.yoqina.de)

# Yoga - Qigong Natur erleben

## 2026



**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

### **Frühlingserwachen**

20. – 22. März 2026

### **Bergwandern und Kräuterküche**

03. – 05. Juli 2026

### **Zeit für den Atem**

16. – 18. Oktober 2026

#### **Das erwartet dich:**

- Hatha Yoga
- Tai Chi-Qigong
- Wandern im Naturpark
- Kräuterkunde
- Frühstücksbuffet
- Vegetarisch Regionale Speisen
- Hütten einkehr
- Entspannung und Meditation

Beginn: Fr 16 Uhr – Ende: So 13 Uhr

Kosten: 327,-€

inkl. Vollverpflegung und Übernachtung im DZi  
EZi-Zuschlag 12,- p. Nacht

#### **Info & Anmeldung:**

info@goldeneskreuz.de  
Tel: 083212560  
www.YoQiNa.de

Yoga - Qigong

**YoQiNa**

Natur erleben

# *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.

21. Juni 2026

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