

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

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
- Hütteneinkehr
- 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 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