GOLDENES KREUZ

Berggasthof im Gunzesrieder Tal - seit 1877

YoQiNa

Yoga – Qigong – Natur erleben

Seminarplan 03.07. – 05.07.2026

Tag	Uhrzeit	Thema
Freitag	16.00	*Begrüßung mit Kräuterlimonade*
		Programmvorstellung
	anschl.	*Qigong im Halder Tobel*
		Abendessen
		Abendmeditation
Samstag	7.30	*Qigong im Garten*
	8.30	*Frühstücksbuffet*
	10.00	*Tour zum Siplinger Kopf*
	ca. 15.00	*Yoga für den Rücken*
	18.30	*Abendessen*
	anschl.	*Abendmeditation*
Sonntag	7.30	*Yoga - Sonnengruß*
	8.30	*Frühstücksbuffet*
	10.00	*Qigong*
	12.00	*Abschluss Runde*
	anschl.	*Kleiner Mittagstisch*

Wir wünschen Dir erholsame Tage im Gunzesrieder Tal

Kulinarisches

Freitag	Abend	Griechischer Bauernsalat mit Feta-Oliven und Brot
Samstag	Frühstück	Müsli, Obst, versch. Brote, Käse Joghurt, Marmelade, eigener Honig
	Mittag	Einkehr auf der Alpe Höllritzen
	Abend	Spinat-, Käseknödel mit buntem Gartensalat
		Zitronenquark mit Schokoflocken
Sonntag	Frühstück	Müsli, Obst, versch. Brote, Käse Joghurt, Marmelade, eigener Honig
	Mittag	Bunter Gartensalat mit Balsamico, Putenstreifen und Brot