

TAIJI UND QIGONG

Sattelbergalm

Gries am Brenner

21. MÄRZ	22.–26. März 2027	26. März
Sonntag (Anreise)	5 Tage · gemeinsames Üben	Freitag (Abreise)

Liebe Taiji und QiGong Begeisterte,

Wenn die verschneite Bergwelt zur Ruhe kommt, lädt Sie uns ein und verspricht Raum für Bewegung, Entspannung und neuer Energie. Uns erwartet eine harmonische Kombination aus gemeinsamer Übung und einem erholsamen Winterurlaub.

Seminarprogramm (Tai Chi & Qigong): Tägliche Einheiten, um den Energiefluss (Qi) zu harmonisieren, die Achtsamkeit zu schulen und Körper wie Geist nachhaltig zu stärken – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Winterurlaub & Naturerlebnis: Erlebt die verschneite Alpenlandschaft direkt vor der Hüttentür – ideal für traumhafte Schneeschuhwanderungen oder ruhige Spaziergänge an der frischen Bergluft.

Wärme & Regeneration: Nach den Einheiten und Aktivitäten in der Kälte lädt die Alm-Sauna zum Entspannen und Durchatmen ein.

Gemeinschaft & Genuss: Gemütliche Hüttenabende mit regionaler Verpflegung und Zeit für guten Austausch in entspannter Atmosphäre.



Seminarprogramm :

ZEIT	EINHEIT	INHALT
06:30 – 07:30	Freies Üben	Aufwärmübungen Tuishou
07:30 – 08:30	Taiji/QiGong	Entspannungsmethoden
10:00 – 12:30	Taiji Chuan	Taiji / QiGong Partnerarbeit/Form
ZEIT	**EINHEIT**	**INHALT**
18:30 – 20:00	Körperarbeit Abendritual	Impulsvortrag Taiji / QiGong Partnerarbeit

Schneeschuhe sind vorhanden, sowie Rodelschlitten und eine wunderbare Rodelabfahrt direkt vor der Alm. Bei geringer Schneelage und gutem Schuhwerk sind auch Grenzspaziergänge möglich.

Ich freue mich, wenn Ihr bei dem erstmaligen Erlebnis dabei sein wollt.
Liebe Grüße Christian

ANMELDUNG

Sattelbergalm Gries am Brenner · 21.-26.03.2027

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Stadt

Telefon / E-Mail

Zimmerwunsch - (Preise sind immer gleich) - wir werden gute Lösungen finden (x=Wunsch + o=Alternative)

☐ 1 x Heidilager (1-3 P)

☐ 1 x Doppelzimmer (2 P)

☐ 1 x Mehrbett- Zimmer getrennt (5 P Einzelbetten)

☐ 3 x Mehrbettzimmer getrennt_(4-6P) (Doppelstockbett/Einzelstockbett)

☐ Ich lasse mich überraschen

Verpflegung

☐ vegetarische Gerichte ☐ fleischhaltige Kost

Kostenübersicht

Seminargebühr: 280 €

Raummiete: ca. 10 € / Tag
Kurtaxe: 2.60 / Tag

Übernachtung / Halbpension: ca. 85 € / Tag

Optional vor Ort buchbar

Finnische Sauna a € 11,00
Hot Pot a € 8,00 (mit Textil)

Rodel a € 5,00
Schneeschuhe mit Stöcken a € 10,00

Hinweis: Die Abrechnung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt durch das Team der Sattelbergalm.
Rücktritt bei Unterkunft und Verpflegung gemäß Buchungsvereinbarungen.

Ich nehme in eigener Verantwortung am Workshop teil. Bei Unfällen kann keine Haftung übernommen werden.

ANREISE: Eine Anreise ist sehr einfach mit der Bahn (Würzburg-Insbruck). Ab Gries am Brenner ist die Abholung mit einem Shuttlebus möglich (auch Gepäcktransport). Alternativ der Aufstieg über den Wassersteig (ca. 2 -3 Std.)

Ort, Datum

Unterschrift