



EUROPA: ÖSTERREICH

## QI GONG AM WÖRTHERSEE: DIE 8 BROKATÜBUNGEN

- > - Auszeit mit Qi Gong
- > - Bewegung in schönster Natur
- > - Seele baumeln lassen
- > - gutes Essen

Genießen Sie eine Auszeit mit Qi Gong, bringen Sie Ihre Lebensenergie in Fluss und gewinnen Sie neue Vitalität. Nebenbei stärken Sie Ihr Immunsystem, Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung und genießen schönste Natur.



## REISEDETAILS

## **1. - 4. Reisetag: Qi Gong**

Die Bewegungen der 8 Brokate gehören wohl zu den beliebtesten Qi Gong-Übungen weltweit. Sie dienen zur Regulation und Harmonisierung von inneren Organen und gesamten „Funktionskreisen“ und können zum “medizinischen Qi Gong” gezählt werden.

Die "Acht Brokatübungen" oder "Acht Schätze" gehören wohl zu den beliebtesten Qigong-Übungen weltweit. Die acht Übungen dienen zur Regulation und Harmonisierung von inneren Organen - bzw. im östlichen Sinne von Organfunktionskreisen - und können zum "medizinischen Qigong" gerechnet werden.

Ba Duan Jin, wörtlich als "Acht Stücke Brokat" übersetzt, ist eines der traditionellen Übungssysteme des Qigong und wird weltweit in vielen unterschiedlichen Stilen geübt. Die schriftlichen Aufzeichnungen zu diesen Übungen reichen über 800 Jahre zurück. Als legendärer Gründer gilt der berühmte Marschall Yue Fei (1103 - 1142 AD), der diese Übungen zur Steigerung der Gesundheit und Fitness der Truppen in seinem Heer einführte.

Zwischen dem Üben bleibt viel Zeit für die wunderschöne Natur in der Wörtherseeregion.

## Ihr Urlaubsort - Lamplhof am Wörthersee in Kärnten

Das Hotel Lamplhof am Wörthersee bietet den idealen Rahmen für Menschen, welche die Reduktion auf das Wesentliche schätzen: einfach mal durchatmen, unerreichbar sein und die Seele baumeln lassen.

Die ruhige Südhanglage mit einem unübertroffenen Blick über den See, sowie der großzügige, private Badestrand mit Liegewiese und hauseigenem Schiffsanlegeplatz schaffen ein beruhigendes und gleichzeitig erfrischendes Ambiente. Auf unserer Sonnenterrasse kann man im Sommer in Vintage-Liegestühlen herrlich chillen, die Beine hochlegen, lesen, plaudern und ein Gläschen Bio-Wein oder köstlichen Fair-Trade Kaffee genießen. Bewegungsfreunde kommen im lichtdurchfluteten Yoga- & Relax-Raum und auf seiner angrenzenden Terrasse inmitten eines herrlichen Naturschaupiels mit großartigem Seeblick auf Ihre Kosten. In der kalten Jahreszeit sorgt unser gemütliches Wohnzimmer mit Bibliothek für erholsame Momente. Unser heller Seminarraum mit Seeblick bietet ausreichend Platz für Ihre Kollegen und Freunde, die im Rahmen eines Workshops, eines Seminars oder eines Off-Sight-Meetings ein kreatives Umfeld suchen.

Das in den 60er Jahren erbaute Hotel wurde 2014 mit viel Gespür fürs Detail renoviert. Besonderer Wert wurde darauf gelegt, den authentischen 60ties-Style des Hauses zu erhalten und konsequent weiterzuführen. Mit Hilfe eines ausgefeilten Feng-Shui-Konzeptes hat man es geschafft, die Kraft dieses besonderen Ortes, zum Fließen zu bringen, damit alle Gäste davon profitieren können.

### Ausstattung

27 individuell eingerichtete Zimmer - wahlweise mit Seeblick oder Blick auf unseren Obstgarten und den angrenzenden Golfplatz. Jedes Zimmer wurde mit viel Liebe gestaltet: harmonische Farben nach Edelstein-Themen machen die gemütlichen Räume zu echten Wohlfühloasen geölte Vollholzbetten, mit allergenfreien Matratzen und Bettdecken Wir bieten ein Elektrosmog reduziertes Ambiente für einen gesunden Schlaf, weshalb unsere Gäste dankbar auf Telefone, Minibars und WLAN auf den Zimmern verzichten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.10.2017	29.10.2017	X	495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte Hotel Lamplhof
- > - Halbpension
- > - Programm „Qi Gong-Gesundheit durch Bewegung“

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.