

# Qigong & Achtsamkeit im Südburgenland

**Termin: 13. – 18.06.2021**



©Franz Fartek

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach „nur“ entspannen – es gibt zahlreiche Gründe, die diese Reise in den südlichsten Teil des Burgenlands interessant machen.

Unsere kleine Gruppe von maximal 12 Personen widmet sich fünf Tage lang daoistischen und buddhistischen Qigong-Übungen (Meditation in Bewegung), sowie Übungen aus dem Achtsamkeitstraining.

**Pauschalpreis:** € 650,-/Person im DZ  
Aufpreis für Einzelzimmer: € 150,-  
Aufpreis für Nicht-Naturfreundemitglieder: € 100,-

## **Inkludierte Leistungen:**

- 5 Nächte im DZ
- Halbpension Plus (Frühstück, Kaffee-/Teejause, Abendessen)
- alle Qigong- und Meditationseinheiten

## **Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:**

- An-/Abreise zur/von der Landhofmühle
- individuelle Einzelcoaching-Einheiten nach Absprache mit der Kursleitung
- Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung
- Buchungsgebühr: € 25,-

## **Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter:**

Vitalturn, Tigergasse 8, 1080 Wien

Tel.: +43 (0) 699 / 1700 1322, E-Mail: [roland.barta@vitalturn.at](mailto:roland.barta@vitalturn.at)

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 – max. 12 Personen

## Reiseleitung/Qigong-Trainerin:

### Mag. Sabine Barta

klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin (Mindfulness-Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn), Shiatsu-Therapeutin (ÖDS), Qigong-Lehrerin und -Lehrtrainerin (IQTÖ)

psychologische Praxis *stresslassnach*, Gründung und Leitung des DAO-Zentrums Wien, Mitbegründung und fachliche Leitung der BBS Burnout-Bewusstseinschule

Schwerpunktt Themen: Stressbewältigung, Burnout-Prävention und -Behandlung, Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining und MBSR-Kurse, achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) zur Behandlung von Depression, Angst und negativen Gedanken



## Unterkunft:

Naturidyll Hotel Landhofmühle, 8384 Windisch-Minihof 48



© Franz Fartek

Die Landhofmühle in Minihof-Liebau war lange Zeit eine von drei Mühlen und ist heute ein kleines Hotel, das sich für diese Reise bestens eignet. Wir nutzen den ca. 60m<sup>2</sup> großen Meditationsraum und die sonnige Wiese hinter dem Haus. Direkt am Haus vorbei führt der „Kornweg“: Ein Themenweg, der die Geschichte des Ackerbaus und der Getreideverarbeitung in der Umgebung von Minihof darstellt.

Alle Doppelzimmer sind mit DU/WC, einem Haartrockner, einem CD-Player, einem Flat-TV, W-LAN, einer Nespresso-Kaffeemaschine und einem Safe ausgestattet. Massivholzmöbel und Lärchenmöbel verleihen den Zimmern eine ganz besondere Note.

Das Hotel erstellt für die Woche einen Menüplan mit Fleisch- und vegetarischen Gerichten. Auswahl am Anreisetag.

Veganer und Gäste mit Allergien oder Unverträglichkeiten (Gluten, Laktose, ...) bitten wir, dies bei der Buchung bekannt zu geben.

## Reiseablauf und Programm:

Anreise zur Landhofmühle am Sonntag zwischen 16:00 und 17:00 Uhr  
Begrüßung um 18:00 Uhr mit Vorstellungsrunde und Wochenablauf, anschließend Abendessen

Fahrzeit mit dem Auto ab Wien ca. 2,5 h, ab Graz ca 1 h  
Wer öffentlich anreisen möchte, ist angeraten eine Verbindung bis Jennersdorf zu suchen (z.B. unter [checkmybus.at](http://checkmybus.at) oder [oebb.at](http://oebb.at)). Ab Jennersdorf oder Fehring bietet die Unterkunft kostenlosen Transfer zum Hotel an. Bitte gib dafür rechtzeitig unter +43 (0) 3329 / 2814 Bescheid.

## Tagesablauf

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit Qigong-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining sowie mit Meditationsübungen aus buddhistischer und daoistischer Tradition. Alle Übungen sind sowohl für Neueinsteiger\*innen als auch bereits Qigong- und Meditationspraktizierende geeignet. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich hier sonnen, lesen, faulenzen oder kurze Wanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Garten oder einer Übung im Meditationsraum.

08:00 Uhr:	bewegte Meditation und sanftes Qigong
09:00 Uhr:	Frühstück
10:30 – 13:00 Uhr:	Meditationen aus dem Achtsamkeitstraining und Qigong
13:00 Uhr:	Mittagsjause
Nachmittag:	steht zur freien Verfügung
16:30 – 17:30 Uhr:	optional: Einzelcoaching
18:00 Uhr:	Abendessen
19:00 Uhr:	Abendmeditation im Gehen oder Sitzen bis ca. 20:30 Uhr

Abreise nach Programmende am Freitag (nach der Kaffeejause um die Mittagszeit)  
Die Zimmer sind bis 10:00 Uhr zu räumen.

## Anmerkungen:

Eigene Utensilien wie Matten, Meditationskissen und Decken bitte selbst mitnehmen. Für Anfänger können einige Matten und Kissen zur Verfügung gestellt werden. Für die Übungen im Meditationsraum und im Freien wird ein Mindestmaß an Fitness vorausgesetzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.

Es gelten die AGB des Naturfreunde Reisebüros und die ARB 1992.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Du hast bei uns die Möglichkeit, einen Stornoschutz für diese Reise zu buchen.

Informationen dazu erhältst du im Reisebüro oder online unter

[https://start.europaeische.at/doc-aio-de-KS\\_2018](https://start.europaeische.at/doc-aio-de-KS_2018).

**Anmeldeschluss: bis die Reise ausgebucht ist**



## Buchungsformular

Reiseziel: Qigong im Südburgenland

Reisetermin: 13. – 18.06.2021

Name/Vorname: ..... geb.: .....

**Bitte Namen, Vornamen und Geburtsdaten so angeben, wie es auch im Reisepass steht.**

Adresse: .....

Telefon tagsüber: ..... E-Mail: .....

Naturfreunde-Mitglied:  Ja / Mitgliedsnummer: .....  
 Nein  
 Ich möchte sofort Mitglied werden.

Mitreisende Personen (Name/Vorname): Naturfreunde-Mitglied

..... geb.: .....  Ja  Nein

..... geb.: .....  Ja  Nein

..... geb.: .....  Ja  Nein

..... geb.: .....  Ja  Nein

Ich möchte den ERV-KomplettSchutz dazubuchen.  Ja  Nein

Durch meine Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäfts- und Reisebedingungen (AGB und ARB 1992) in geltender Fassung.

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

<b>Tel.: +43(0)1/894 73 29</b> Fax: +43(0)1/892 35 34 36 MO-DO: 7.30-12.00, 12.30-16.00 FR: 7.30-13.00	<input type="checkbox"/> Per Post: Naturfreunde Reisebüro Viktoriagasse 6, A-1150 Wien E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at
---	--