

Qigong und Meditation in der Landhofmühle

Termin: 19. - 24.06.2022



© Reinhard Thrainner

Kraft tanken, zur Ruhe finden und reflektieren – das ist das Motto dieser Reise. In gemütlicher Atmosphäre in der Landhofmühle im Südburgenland lässt sich der Alltagsstress ganz leicht ausblenden. Bei täglichen Qigong- und Meditationseinheiten im idyllischen Garten lernst du, wie du deine täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit bewältigen kannst.

Pauschalpreis: 670 €/Person
150 € Einzelzimmerzuschlag

Inkludierte Leistungen:

- 5x Nächtigung im DZ
- Halbpension
- alle Meditations-, Übungs- und theoretische Einheiten
- Reiseleitung

Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise
- Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung
- Buchungsgebühr 25€

Veranstalter:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH, Viktoriagasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/894 73 29, E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

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



Teilnehmerzahl: mind. 8 - 12 Personen

Reiseverlauf:

Anreisetag:

Anreise zur Landhofmühle am Sonntag zwischen 16:00 und 17:00 Uhr
18:00 Uhr: Begrüßung, Vorstellung, Wochenablauf, Abendessen

Tagesablauf:

08:00 Uhr: den Morgen begrüßen mit Qigong-Übungen
09:00 Uhr: Frühstück
10:30 – 13:00 Uhr: Meditationen aus dem Achtsamkeitstraining und Qigong (Meditation in Bewegung)
13:00 Uhr: Mittagsjause
Der 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

Abreisetag:

Ende des Programms: Freitag nach der Mittagsjause (Zimmer bitte bis 10:00 Uhr räumen!)

Zur Verpflegung: Das Hotel erstellt für die Woche einen Menüplan mit vegetarischen und nicht-vegetarischen Gerichten. Auswahl am Anreisetag – bei veganer Ernährung oder Allergien/Unverträglichkeiten bitten wir, dies bei der Buchung bekannt zu geben, damit sich die Küche darauf vorbereiten kann.

Anmerkungen:

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-SS_2018.



Kontaktformular

Reiseziel: Qigong und Meditation in der Landhofmühle

Reisetermin: 19. – 24.06.2022

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

Ich interessiere mich für den angebotenen Stornoschutz. Ja Nein

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Tel.: +43(0)1/894 73 29 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
---	--

Nach Erhalt des Kontaktformulars senden wir dir ein Angebot zu.