

Qigong und Meditation in der Landhofmühle

Termin: 19. - 24.06.2023



© Reinhard Thrainner, freepic, Landhofmühle



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.

Unsere kleine Gruppe widmet sich fünf Tage lang daoistischen und buddhistischen Qigong-Übungen (Meditation in Bewegung), sowie Übungen aus dem Achtsamkeitstraining (Sitzmeditation, Gehmeditation, Body Scan, ...). Wir üben im Freien oder im Meditationsraum. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nachmittage individuell zu gestalten.

Pauschalpreis: 670 €/Person
150 € Einzelzimmerzuschlag

Inkludierte Leistungen:

- 5x Nächtigung im DZ
- erweiterte Halbpension (Frühstück, Mittagsjause, Abendessen)
- alle Meditations-, Übungs- und theoretische Einheiten, schriftliche Unterlagen
- Reiseleitung

Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise
- individuelle Einheiten, Einzelcoaching (im Freien, Walk&Talk) nach Absprache mit der Kursleitung an Nachmittagen von 16:30 – 17:30 Uhr
- Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung
- Buchungsgebühr 25€

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-Bewusstseinsschule
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



Teilnehmerzahl: max. 8 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
Die Zimmer sind bis 10:00 Uhr zu räumen.

Unterkunft: Naturidyll Hotel Landhofmühle

Die Landhofmühle in Minihof-Liebau war lange Zeit eine von drei Mühlen und ist heute ein kleines, feines Hotel, das sich für unser Seminar bestens eignet. Wir nutzen den ca. 60 m² großen meditationsraum und die sonnige Wiese direkt hinter dem Haus. Die Zimmer sind hell und modern eingerichtet. Direkt am Haus vorbei führt der „kornweg“, ein Themenweg, der die Geschichte des Ackernaus und der Getriedeverarbeitung in der Umgebung von Minihof darstellt.

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.

Anreise zur Landhofmühle:

Fahrzeit mit dem PKW ab Wien ca. 2,5 h, ab Graz ca. 1 h

Wir versuchen, Fahrgemeinschaften zu ermöglichen.

Wer öffentlich anreisen möchte, ist angeraten, eine Verbindung bis Jennersdorf zu suchen, zB unter www.checkmybus.at oder www.oebb.at. Von Jennersdorf bietet das Hotel kostenlosen Transfer an. Bitte dafür rechtzeitig um Anmeldung unter 03329/2814.

Veranstalter:

Vitalturn

Auskunft & Buchung:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH, Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29, E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at



Kontaktformular

Reiseziel: Qigong und Meditation in der Landhofmühle

Reisetermin: 19. – 24.06.2023

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.