



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Mit QiGong konnte ich
aktiv zur Ruhe kommen.»

AKTIV ZUR RUHE KOMMEN

QiGong Auszeit —
Tanken Sie neue Kraft & Energie

QiGong Übungen nähren den Körper und den Geist, verbessern die Konzentration und sie erhalten außerdem die Jugendlichkeit und Schönheit. Nicht umsonst heisst die Übungsreihe: Rückkehr des Frühlings.

QiGong wird in China bereits seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung eingesetzt. QiGong ist eine ganzheitliche therapeutische Praxis, welche die Lebensenergie **Qi** harmonisiert und stärkt. Das **Gong** steht für Arbeit oder Weg. Es geht darum mit Lebensenergie zu arbeiten, die Verteilung und den Fluss des Qi zu regulieren, um die mentale und physische Gesundheit zu verbessern.

QiGong-Übungen wirken auf die Funktionen des Qi, also die Lebensenergie ein, so können – neben der allgemeinen Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden – bestimmte Bereiche von Körper und Geist positiv beeinflusst werden, wie z.B. die Stärkung des Immunsystems und somit der Selbstheilungskräfte. Die regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem kann stressinduzierte körperliche Folgen, Spannungszustände und damit verbundene Beschwerden wie Schlafprobleme oder Verdauungsstörungen lindern. QiGong fördert sowohl Konzentrationsfähigkeit als auch Beweglichkeit – Regeneration für Körper, Geist und Seele. Durch Praxis und Selbsterfahrung wird zudem die Selbstwahrnehmung – eine der Kernkompetenzen gesunden Stressmanagements – geschult und damit die individuelle Resilienz, Belastungen gesund bewältigen zu können, gefördert.



Für wen ist die QiGong Auszeit geeignet?

Die QiGong Auszeit richtet sich an Menschen jeden Alters, die dem Alltagsstress entgegenwirken und sich wohlwollend ihrer Gesundheit widmen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wirkungsebenen von QiGong

- Regulation der Stressreaktion
- Aktivierung der Lebensenergie
- Förderung von Resilienz & Gesundheit
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Stärken der Konzentrationsfähigkeit
- Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- Vegetative Regeneration & Vermindern von Anspannung
- Erfahren von innerer Ruhe
- Verbessern von Wohlbefinden & Beweglichkeit

Die QiGong Auszeit beinhaltet

- QiGong Workshop
- Willkommens Apéro
- Drei Übernachtungen in einem Superior Zimmer
- Vollpension*: Reichhaltiges Frühstück am Morgen, leichter VITAL Cuisine Snack am Mittag, 3-Gang VITAL Cuisine Menu am Abend
- Frische Früchte auf dem Zimmer
- Freier Zugang zum Tau Spa & Gym sowie Hallenbad
- Eine 25-minütige klassische Körpermassage
- Besuch der Textilbibliothek und dem Textilmuseum
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Mobility Ticket für den ÖV in St. Gallen
- Zum Abschluss erhalten Sie ein Skript für zu Hause

CHF 1485.— EZ / CHF 2460.— DZ



Donnerstag

Individuelle Anreise
Unkompliziertes Kennenlernen
Abendessen
Einführung QiGong & kleine Meditation

Freitag

«Guten Morgen» Lockerungsübungen (optional)
Frühstück
10.15 - 11.15 Uhr QiGong Lektion «intensiv»
Mittagessen
Besuch der Textilbibliothek und dem Textilmuseum
17.00 - 18.00 Uhr QiGong Lektion «intensiv»
Abendessen
«Gute Nacht» Übung & Meditation

Samstag

«Guten Morgen» Lockerungsübungen (optional)
Frühstück
10.15 - 11.15 Uhr QiGong Lektion «intensiv»
Mittagessen
17.00 - 18.00 Uhr QiGong Lektion «intensiv»
Abendessen
«Gute Nacht» Übung & Meditation

Sonntag

«Guten Morgen» Lockerungsübungen (optional)
Frühstück
10.15 - 11.15 Uhr QiGong Lektion «intensiv»
Mittagessen
Individuelle Abreise

*Die Mahlzeiten können auf Wunsch gerne gemeinsam eingenommen werden.



«Aktivieren Sie mit mir
Ihre innere Kraft und
Gelassenheit.»

Gerlinde Schneider
QiGong Lehrerin und Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Gerlinde Schneider vermittelt die Inhalte der QiGong Auszeit in einer Kombination aus Theorie, Meditation und übungsbasierten Einheiten. Sie lernen die stressreduzierenden Übungen in den Alltag zu integrieren. Gerlinde Schneider studiert seit nun mehr 40 Jahren fernöstliche Bewegungskünste wie QiGong, Tai Chi, Neiyang Gong und LuChong. Sie absolvierte ihre Ausbildung unter anderem bei Koryphäen wie Frau Liu Yafei, Zhou Yi und Frau Ulli Olivedi. Sie ist eine Expertin auf dem Gebiet der Selbstwahrnehmung.