

QIGONG Tage in den Bergen

Erholsame Seminartage mit original Shaolin Qigong, Meditation und Körperbehandlung bieten wir im Kraftort Krakautal an. Eine gute Gelegenheit, die Abwehrkräfte im Herbst zu stärken und neue Energie und Kräfte zu sammeln für den Winter.

Die einzeln buchbaren Qigong-Tage finden im Hotel Stigenwirth in Krakauenebene statt. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet:

- ☯ **Shaolin Qigong Atem- und Bewegungsübungen in der Natur**
- ☯ **Geführte Meditationen**
- ☯ **Wertvolle Tipps zu Ernährungs- & Lebensumstellung nach der TCM (Trad. Chin. Medizin) Theoretischer Teil „Harmonie der 5 Elemente“**
- ☯ **Gesunde Pausengetränke und Snacks**
- ☯ **Gemeinsames gesundes Mittagessen (nicht im Preis enthalten)**

Termine Herbst 2025

01.10. / 02.10. / 08.10. / 09.10. / 13.10. / 14.10. / 22.10. / 23.10. / 27.10. / 28.10.

Jeweils 09:00 – 15:30 Uhr

- Jeder Tag einzeln buchbar: € 120,- p.P / € 100,- f. Gruppen ab 6 Pers.
- Jeder weitere Seminartag: € 100,- p.P / € 80,- f. Gruppen ab 6 Pers.
- Bei Buchung ab 3 Seminartagen 10% Rabatt auf den Gesamtpreis
- **Seminar Geschenk für alle TeilnehmerInnen: Gutschein im Wert von € 20,- !**
Einzulösen auf eine Behandlung nach Wahl aus dem großen Angebot der Praxis KOSMEO

Mitzubringen: Weiche Unterlage wie Matte, Decke oder/und Polster, Notizblock
Die Inhalte und Übungen sind an jedem Seminartag neu, werden auf Wunsch auch wiederholt.
Die Theorie und Tipps werden je nach Teilnahme auch wiederholt.
Detaillierte Infos zu den Behandlungen findet ihr auf unserer Website: www.kosmeo.at

Anmeldung bei uns per Telefon, WhatsApp oder Mail: kontakt@kosmeo.at

→ **Angebot für Urlauber:**

2-Tages Retreat mit Übernachtung im Hotel Stigenwirth (4 Tage/3 Nächte plus Halbpension und Wellnessbereich): € 551,- p.P / € 510,- f. Gruppen ab 10 Personen.

Retreat Geschenk: 2 Tage Qigong Programm wie oben inkl. einer Behandlung nach Wahl
(Holistic Balancing, Holistic Pulsing oder Phyto5 Kosmetik Behandlung)

Buchungen direkt über die Website von Hotel „Stigenwirth“ Krakauenebene
Link: [Urlaub, Qi Gong beim Stigenwirth](http://www.kosmeo.at)
oder über uns per Telefon, WhatsApp oder Mail: kontakt@kosmeo.at

Wir freuen uns darauf, euch beim Seminar zu sehen!

Alexandra Jessner-Bachler – 0664/914 00 88

Barbara Jessner – 0664/124 66 66

KOSMEO Beauty & Health www.kosmeo.at

Praxis 1: 8843 St. Peter/Kammersberg 55

Praxis 2: 8853 Ranten/Tratten 131

BEAUTY & HEALTH
KOSMEO

