



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Mit QiGong konnte ich
aktiv zur Ruhe kommen.»

3-tägige QiGong Auszeit — Neue Energie tanken

AKTIV ZUR RUHE KOMMEN

QiGong Auszeit — Neue Energie tanken

Lernen Sie mit QiGong dem Alltagsstress nachhaltig entgegenzuwirken.

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
- 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
- Am Freitagvormittag optionale Teilnahme am Nordic Walking Workshop mit einem Sporttherapeuten
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Mobility Ticket für den ÖV in St. Gallen
- Zum Abschluss erhalten Sie ein Skript für zu Hause

CHF 1455.– EZ / CHF 2400.– DZ



Donnerstag, 11. April 2024

Individuelle Anreise
Unkompliziertes Kennenlernen
Abendessen
Einführung QiGong & kleine Meditation

Freitag, 12. & Samstag, 13. April 2024

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

Sonntag, 14. April 2024

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

Bei schönem Wetter finden die QiGong Lektionen im winterlichen Park der Oberwaid statt. Auf Wunsch können Einzellektionen gebucht werden.

*Die Mahlzeiten können auf Wunsch gerne gemeinsam eingenommen werden.
Am Nachmittag besteht jeweils Zeit für Wellness, Ausflüge, Massagen und Anwendungen im Hotel.



«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.