

# TCM-Langes Wochenende: „Wellenreiter sein“

5 Tages Retreat 29.11-03.12.2023

„Veränderungen als Challenge sehen, ein Rückzugsretreat. Du kannst alles meistern. Gemeinsam üben wir mit den Werkzeugen der TCM und des Qi Gong und gewinnen dadurch Stärke, Kraft und Mut, sodass wir auch auf stürmischer See Wellenreiter sein können!“  
Für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Übende geeignet.



Was genau machst du, wenn Schwierigkeiten auftreten?  
Stellst du dich den Herausforderungen oder gibst du auf?

Ganz egal was kommt oder wem du gegenüberstehst, das grundlegende Prinzip lautet:  
lauf nicht davon!

Da ist ein Preis, den du zahlen musst, wenn du wegläufst, und da ist ein Preis, den du bekommst, wenn du der Sache ins Gesicht schaust. Nur du selbst kannst entscheiden, welchen Weg du gehst. Wir werden an diesem Wochenende tief tauchen und Motivation, Willenskraft und Freude ans Licht holen. Wir werden Vertrauen gewinnen und uns dabei tief entspannen.

## INHALTE:

- Qi Gong
- Tai-Chi
- Meditation
- Schamanische Reise
- Atemübungen
- Klangschalen
- 1 Heilmassage pro Person
- Leberwickel
- Ernährungstipps
- Alle Mahlzeiten nach TCM 5 Elemente Lehre

# TCM-Langes Wochenende: „Wellenreiter sein“

5 Tages Retreat 29.11-03.12.2023

## Programm:

### Mittwoch

Ankommen  
18:00 Uhr Begrüßung  
TCM Abendessen

### Donnerstag

7:30 – 8:30 Uhr Morgenübung  
TCM Frühstück  
12:30 Uhr Leberwickel  
TCM Mittagessen im Bistro  
17:00-18:30 Uhr Qi Gong / Tai Chi  
TCM Abendessen  
21:30 Uhr Meditation

### Freitag

7:30 – 8:30 Uhr Morgenübung  
TCM Frühstück  
TCM Mittagessen im Bistro  
TCM Abendessen

### Samstag

7:30 – 8:30 Uhr Morgenübung  
TCM Frühstück  
12:30 Leberwickel  
TCM Mittagessen im Bistro  
18:00 Uhr Qi Gong / Tai Chi  
TCM Abendessen  
21:30 Uhr Meditation

### Sonntag

7:30 – 8:30 Uhr Morgenübung  
TCM Frühstück  
Heimreise 11:00 Uhr

Täglich genügend Zeit im Spa zum Schwimmen, Saunieren und Relaxen

## SPEZIAL Preise pro Person für 4 Übernachtungen inkl. TCM-Pension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer – NATUR	€ 960, –	€ 200, –
Landhaus Zimmer	€ 960, –	€ 200, –
Landhaus Suite	€ 1104, –	€ 240, –
Junior Suite	€ 1.180, –	€ 240, –
Posthotel SigNature Suite	€ 1380, –	Kein EZ möglich

**Alle Preise zuzüglich € 360,- für Retreat-Pauschale**

Der Termin für die Heilmassage wird mit jeder (m) TeilnehmerIn vor Ort vereinbart. Die Ernährungstipps gibt es während der Heilmassage, denn da wird jeder Gast auch auf TCM untersucht und ich stelle dabei fest, welche Nahrungsmittel individuell besonders gut geeignet sind und welche besser vermieden werden.

**Information und Buchung:** Posthotel Achenkirch, 6215 Achenkirch/Tirol, Austria  
Telefon: +43-5246-6522, info@posthotel.at, [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)