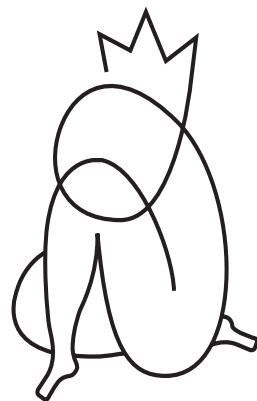


QiGong-RETREAT & Innere Balance



Regeneration fürs Wohlbefinden.
Marienkron – Retreat im Seewinkel.



QiGong &
Yoga-Retreats
in Marienkron



MARIENKRON im Neusiedler Seewinkel und inmitten des Naturparks wirkt als Oase der Ruhe und als Rahmen für spezielle Retreats der Meditation. Mehrere Trainer*innen begleiten mit verschiedenen Techniken für die Kräftigung von Körper und Geist, zur Stressreduktion und als Anleitung für die Balance im Alltag.



29. JUNI – 02. JULI 2023
AUGEN QiGONG-RETREAT
3 Nächte ab € 710-

3 Nächte inkl. Genussvollverpflegung & Teebar, 1 Wickel, 1 Teilmassage, Regeneration mit Pool & Sauna
5 Augen QiGong-Sessions & 1 Einführung sowie Kursunterlagen . Dipl. QiGong-Lehrerin Sr. Bernarda OCist


MARIENKRON

29. Juni – 02. Juli 2023 Augen QiGong mit QiGong-Lehrerin Sr. Bernarda OCist

(Dipl. QiGong-Lehrerin, Dipl. Ergotherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Geistliche Begleiterin)



Programm

Acht Übungen und Augen-Akupressur helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen und die Sehkraft zu verbessern. Augen-Qigong ist auch eine bewährte Methode, um Beschwerden, wie etwa durch Seh- und Alltagsstress verursachte Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe vorzubeugen und sie zu lindern. Die wohlige Atmosphäre Marienkrons & das Haus inmitten des Naturparks wirken als Oase der Ruhe und sorgen mit Massage und Wickel ergänzend für körperliches Wohlbefinden und Entspannung.

Donnerstag 29. Juni Anreise

19:30 Uhr - Impuls zur Einführung

Freitag 30. Juni

9:30 Uhr & 15:30 QiGong-Session 1+2

Samstag 01. Juli

9:30 Uhr & 15:30 QiGong-Session 3+4

Special: KULTUR.Genuss Abendkonzert inkl. Sektempfang
Dorothy Khadem-Missagh (Klavier) & Christian Altenburger (Violine)

Sonntag 02. Juli

10:30 Uhr QiGong-Session 5

Late Check-Out bis 12:00 Uhr - Abreise




MARIENKRON