

# „Wellenreiter sein“

**TCM-Langes Wochenende: 5 Tages Retreat mit Li Auer**

20.11 - 24.11.2024

Für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Übende geeignet.



*Kann man trotz äußerer Turbulenzen glücklich sein?  
Wie kann man unabhängig von äußeren Verhältnissen inneres Glück finden  
und auch das Schöne im Außen erfahren? Was ist überhaupt Glück?*

Lerne, deine Aufmerksamkeit auf das Gute zu richten, komm vom Denken in die Wahrnehmung und übernimm das Ruder deines Schiffes. Segle dorthin, wohin du wirklich willst!  
Dazu ist es notwendig herauszufinden, was du tatsächlich möchtest und wer du wirklich bist.

Der Ozean ist das reine Bewusstsein, aus dem heraus du geboren wurdest. Das Schiff ist dein Körper.  
Das Segel dein Verstand. Der Wind ist der äußere Umstand. Der Leuchtturm dein Wunsch.

Durch Qi Gong und Tai Chi und mithilfe von Atemtechniken und Yoga machen wir uns auf die Suche nach unserer Wahrheit und kommen in unseren ureigenen Rhythmus. Dann kann sich Glück ausbreiten in uns - und über uns hinaus.

## INHALTE:

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

# „Wellenreiter sein“

**TCM-Langes Wochenende: 5 Tages Retreat mit Li Auer**  
20.11 - 24.11.2024

## 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

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.

**Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 380,- für 5 Tage**

### Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Renaturiertes Quellwasser – feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

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