

# Traditionelle Chinesische Medizin – Zurück in den Flow

7 Tages Retreat „Gold“, 4 Tage „Premium“, 3 Tage „Basic“  
22.-29.03.20 | 23.-30.08.20 | 25.-29.11.20

Auf die Frage: „Wie kann man ein langes Leben in Gesundheit und Glück verbringen?“ hat die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ganz klare Antworten: Finde deine Mitte, suche stets die Harmonie und richte dich nach den Jahreszeiten. Erleben Sie im Posthotel mit unserer TCM-Expertin Li Auer was es heißt, in seiner Mitte und im Flow zu sein. *Panta rhei!*



**Das Retreat beinhaltet:** je nach Dauer: 7 Tage Gold, 4 Tage Premium, 3 Tage Basic\*:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yin-Yang-Test</li> <li>• Zungendiagnose</li> <li>• Qi Gong Einheiten</li> <li>• Stimulation der Akupunktur-Punkte</li> <li>• Ernährungsberatung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abend-Meditationen</li> <li>• Energetische Massage</li> <li>• Gesundheitstank</li> <li>• Abschluss Check</li> <li>• Alle Mahlzeiten nach TCM-Restaurant Tenzo</li> </ul> |
|---|---|

Preise 2019: Basic: 192,-- / Premium: 319,-- / Gold: 516,--  
zuzüglich Zimmer je nach Kategorie

\* 4 Tage von Sonntag bis Donnerstag buchbar  
3 Tage von Donnerstag bis Sonntag buchbar

- Sonntag** Ankommen  
Yin Yang Test  
Abendessen nach TCM im Tenzo
- Montag** Begrüßung  
Zungendiagnose  
Qi Gong, Gehübungen und Atemtechnik, bei Schönwetter im Freien  
TCM Frühstück  
Stimulation der Akupunktur-Punkte  
Mittagessen im TCM Bistro  
Abendessen nach TCM im Tenzo
- Dienstag** Qi Gong  
TCM Frühstück  
Ernährungsberatung  
Mittagessen im TCM Bistro  
Abendessen im Tenzo  
Geführte Abend-Meditation für den guten Schlaf
- Mittwoch** Qi Gong, Gehübungen und Atemtechnik, bei Schönwetter im Freien  
TCM Frühstück  
Energetische Massage  
Mittagessen im TCM Bistro  
Abendessen nach TCM im Tenzo
- Donnerstag** Qi Gong, Gehübungen und Atemtechnik, bei Schönwetter im Freien  
TCM Frühstück  
Gesundheitstalk mit Power-Point Vortrag über das jeweilige Organ zur Jahreszeit  
Beschwerden, Lösungen  
Tipps zum Heil- und Ganz Bleiben  
Mittagessen im TCM Bistro  
Stimulation der Akupunktur-Punkte  
Abendessen im nach TCM Tenzo
- Freitag** Qi Gong  
TCM Frühstück  
Mittagessen im TCM Bistro  
Abendessen nach TCM im Tenzo
- Samstag** Qi Gong, Gehübungen und Atemtechnik, bei Schönwetter im Freien  
TCM Frühstück  
Abschluss-Check: Befindlichkeit-Energiestatus  
Mittagessen im TCM Bistro  
Abendessen nach TCM im Tenzo  
Geführte Abend-Meditation für den guten Schlaf
- Sonntag** Qi Gong  
TCM Frühstück  
Heimreise

Täglich genügend Zeit im Spa, zum Relaxen und Reflektieren

### **Yin / Yang Test**

Bei einem einfachen Test erfahren Sie, welcher „Typ“ Sie sind und was Ihnen im Moment gut tut.

### **Zungendiagnose**

Anhand der Zunge kann der innere Zustand von Qi und Organen „gelesen“ werden. Sie erfahren, welche Maßnahmen - Nahrung - Kräuter - Tee Sie im Moment brauchen.

### **Stimulation der Akupunktur-Punkte**

Unsere Ärzte machen die Behandlung in einem entspannten Rahmen nach einem Fachgespräch.

### **Qi Gong**

Qi Gong als Basis der TCM wird Sie begeistern! Wir gehen auch ins Freie und lernen die hochwirksamen Qi Gong Gehübungen.

„Wenn Qi im Körper richtig fließen kann, woher soll die Krankheit kommen?“

Den Qi-Fluss erspüren lernen, das Qi führen lernen und an die schmerzenden Stellen bringen, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.

### **Meditation**

Tiefenentspannende geführte Meditationen mit Klangschalen.

### **Tenzo - aus der Gesundheitslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin inspiriert**

Genießen Sie wunderbares Essen im 5-Elemente Restaurant Tenzo abgestimmt auf Ihren Typ Yin oder Yang.

### **Gesundheitstalk**

Power-Point Vortrag über das jeweilige Organ zur Jahreszeit - Beschwerden, Lösungen, Tipps zum Heil- und Ganz Bleiben

### **Ernährungsberatung**

Individuelles Gespräch über das, was Ihr Körper braucht und wie Sie auch zu Hause leichte und schnelle Gerichte für Ihr Wohlbefinden zubereiten können.

### **Abschlusscheck**

Bevor Sie nach Hause fahren noch einmal ein abschließendes Statusgespräch mit Tipps und Tricks für die Zeit nach dem Retreat.

*In einem Seminar warteten die Teilnehmer im Meditationsraum auf den Meister, um von ihm die morgendliche Belehrung zu erhalten. Der Meister erschien, rückte sein Meditationskissen zurecht und nahm Platz. In dem Moment, als er seinen Vortrag eröffnen wollte, begann draußen ein Vogel zu singen. Der Meister hielt inne und wies seine Schüler schweigend darauf hin, dem Gesang zu lauschen. Nach wenigen Minuten verstummte der Vogel. Der Meister blieb eine kurze Zeit weiterhin in Stille sitzen, stand dann auf und sprach zu seinen Schülerinnen und Schülern.: „So, die heutige Belehrung ist zu Ende“.*

## Durch die Woche werden Sie von unserer TCM Expertin Li Auer begleitet.



Ausgebildete Ernährungsberaterin nach den  
5 Elementen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Tanzpädagogin

5 Jahre Studium bei Ärzten der Traditionellen Chinesischen  
Medizin und bei Qi Gong Meistern

Mitglied der IQTÖ - Interessensvertretung der Qi-Gong- und Tai-Chi - Lehrenden

Ausbildung an der Münchner Qi Gong Akademie

Begeisterte Köchin

Mutter von 3 Kindern

„Authentisch erlebst du bei mir und mit mir - dank der jahrtausendealten **Methoden der TCM** - was  
es heißt, in seiner Mitte und im Flow zu sein. **Panta rhei!**“

## Retreat-Termine für 2020:

22.03 - 29.03.20

23.08 - 30.08.20

25.11 - 29.11.20