

TCM-Langes Wochenende: „Wellenreiter sein“

5 Tages Retreat 16.-20.11.22

„In unserer durcheinandergeschüttelten Welt geht es mehr denn je darum, dass in uns schlummernde Potential zu entdecken und das Beste von sich zur Entfaltung zu bringen.“



An diesem Wochenende werden wir tief tauchen und verborgene Schätze ans Licht holen. Wir machen uns auf die Suche nach unseren ureigensten Wünschen, Talenten, Hoffnungen und Träumen. Wir stärken unseren Körper und unseren Geist durch Qi Gong und Tai-Chi. Wir lernen vom Wasser und lassen uns treiben und erwischen voller Lebenslust die richtige Welle und reiten darauf. Pantha rhei!
Für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Übende geeignet.

- Qi Gong
- Tai-Chi
- Meditation
- Yin Yoga
- Erlernen von EFT (Emotional Freedom Technique)
- Akupunktmassage (APM)
- Akupressur
- Leberwickel zum Entgiften
- Ernährungstipps
- Alle Mahlzeiten nach TCM 5 Elemente Lehre

Emotional Freedom Technique, EFT ist eine Klopftechnik, der emotionale Stress und körperliche Beschwerden lindern soll. Hierfür werden Meridianpunkte beklopft, um Blockaden zu lösen und das Nerven- sowie Energiesystem zu entspannen. Die Indikationen reichen von den Allergien über Schmerzen bis hin zu Burn-out und Schlafstörungen.

TCM-Langes Wochenende: „Wellenreiter sein“

5 Tages Retreat 16.-20.11.22

Programm:

Mittwoch

Ankommen
18:00 Uhr Begrüßung
TCM Abendessen
21:30 Uhr Abendmeditation

Donnerstag

7:30 - 8:30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12:30 Uhr Leberwickel
TCM Mittagessen im Bistro
16:30-18:00 Uhr Qi Gong / Tai Chi
TCM Abendessen
21:30 Uhr Meditation / Yin Yoga

Freitag

7:30 - 8:30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12:30 Uhr Leberwickel
TCM Mittagessen im Bistro
16:00-17:00 Uhr EFT
TCM Abendessen

Samstag

7:30 - 8:30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12:30 Leberwickel
TCM Mittagessen im Bistro
16:30-18:00 Uhr Qi Gong / Tai Chi
TCM Abendessen
21:30 Uhr Meditation / Schamanische Reise:
Das Krafttier finden

Sonntag

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

Preise pro Person für 4 Übernachtungen inkl. TCM-Pension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 820,-	€ 160,-
Landhaus Zimmer	€ 820,-	€ 160,-
Landhaus Suite	€ 964,-	€ 200,-
Junior Suite	€ 1.024,-	€ 200,-
Posthotel SigNature Suite	€ 1.148,-	Kein EZ möglich

Alle Preise zuzüglich € 320,- für Retreat-Pauschale

Täglich genügend Zeit im Spa zum Schwimmen, Saunieren und zum Relaxen

Am Freitagabend ist „frei“.

Der Termin für die Akupunktmassage wird mit jedem Gast einzeln vereinbart. Die Ernährungstipps gibt es während der Akupunktmassage, 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.

Akupressur fließt in die Stunden ein

Information und Buchung: Posthotel Achenkirch, 6215 Achenkirch/Tirol, Austria
Telefon: +43-5246-6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at