

TCM-Langes Wochenende: „Wellenreiter sein“

5 Tages Retreat 20.10.-24.10.21

„Was auch immer das Leben für dich bereithält, du sollst in der Lage sein damit umzugehen und die Freude am Leben erfahren!“

Die Pandemie hat einen langen Atem von uns gefordert und wir haben viel Qi dafür gebraucht, alles zu überstehen. Wir wünschen uns nun, dass unser Leben voller Kraft und Freude neu erblüht.

In diesem Wochenende geht es darum, unsere Lebensenergie - Qi zu erspüren, zu nähren und neu aufzufüllen, damit wir die beste Welle erwischen, auf der wir voller Lebenslust reiten können. *Panta 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

Preis: 320,--
zuzüglich Zimmer je nach Kategorie

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.

Programm:

Mittwoch

Ankommen
18 Uhr Begrüßung
Abendessen nach TCM
21.30 Uhr Abendmeditation

Donnerstag

7.30 - 8.30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12.30 Uhr Leberwickel
Mittagessen im TCM Bistro
16.-16.30 Uhr EFT
16.30-18.00 Uhr Qi Gong / Tai Chi
Abendessen nach TCM
21.30 Uhr Meditation / Yin Yoga

Freitag

7.30 - 8.30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12.30 Uhr Leberwickel
Mittagessen im TCM Bistro
16.-16.30 Uhr EFT
16.30-18.00 Uhr Qi Gong / Tai Chi
Abendessen nach TCM

Samstag

7.30 - 8.30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
12.30 Uhr Leberwickel
Mittagessen im TCM Bistro
16.-16.30 Uhr EFT
16.30-18.00 Uhr Qi Gong / Tai Chi
Abendessen nach TCM
21.30 Uhr Meditation / Yin Yoga

Sonntag

7.30 - 8.30 Uhr Morgenübung
TCM Frühstück
Heimreise 11.00 Uhr

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