

# 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 Nervensowie 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  
17:00-18:00 Uhr Qi Gong / Tai Chi  
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 / Yin Yoga

### 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](http://www.posthotel.at)