

# „Wellenreiter sein“

**TCM-Rückzugs-Retreat mit Qi Gong - Yoga – Massage mit Li Auer**

**09.12. - 13.12.2026**

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?*

Tauche ein in die magische Welt des „Wellenreiter seins“ – ein Seminar, das sowohl erfahrene Übende als auch neugierige Anfänger willkommen heißt. Inmitten der beeindruckenden Tiroler Bergwelt, direkt am Achensee, laden wir Sie ein, die Balance zwischen innerer Ruhe und dem Puls der modernen Welt zu entdecken. Erleben Sie, wie Achtsamkeit, Meditation und bewusste Bewegung in einem herzlichen, warmen Umfeld zusammenfließen. Lassen Sie sich inspirieren, Ihre eigene innere Welle zu reiten und in Einklang mit Ihnen selbst zu kommen.

Geführt werden Sie von **Elisabeth "Li" Auer** – erfahrene Heiltherapeutin, Qi Gong- und Yogalehrerin, langjährige Schülerin großer Meister – und vor allem: mit ganzem Herzen dabei.

## INHALTE:

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

# „Wellenreiter sein“

## TCM-Rückzugs-Retreat mit Qi Gong - Yoga – Massage mit Li Auer

09.12. - 13.12.2026

### 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 Li Auer stellt dabei fest, welche Nahrungsmittel individuell besonders gut geeignet sind und welche besser vermieden werden.

**Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 390,- für 5 Tage**

#### Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffet
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffet am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- 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

#### Zahlungsinformationen

Ihr Platz für das Retreat, ist mit der Buchung des Zimmers im Posthotel Achenkirch, sowie der Überweisung der Retreatpauschale von 390,- an die Retreatleitung gesichert. Bitte überweisen Sie die Retreatpauschale direkt an: IBAN: AT78 5700 0002 7020 7538

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