



☯ Taiji-Qigong 🌿 Ausgleich und innere Kraft tanken
👣 Geführte Wanderungen 🌸 Infos Natur & Umgebung

Du bist gerne zu Fuß unterwegs in den Bergen, findest dort Ruhe und Entspannung. Du interessierst dich für Übungssysteme, mit deren Hilfe du Lebensenergie tanken und Ausgleich zum Alltag schaffen kannst. Mit Taiji-Qigong lernst du sanft auf Körper, Geist und Seele einzuwirken und dein Wohlbefinden zu stärken. Der idyllische Kraftort Maria-Rickenbach ist der Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten.

Marina Grossrieder (Wanderleiterin mit eidg. FA und Dipl. Erlebnispädagogin) und Martin Klemisch (Taiji-Qigong Lehrer und system. Erlebnispädagoge) begleiten dich auf deiner Reise zu dir.

Wir sind vier Tage unterwegs in der Natur, erfahren Aspekte der Energielehre aus der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) und üben zusammen mit leicht erlernbaren bewegten Brokatübungen und Meditationen. Im Wechsel zwischen außen und innen legen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Sinneswahrnehmungen und erforschen die Natur und ihre Schönheit auf unseren Wanderungen. Dabei erspüren wir deren Wirkung und die ausgewählter Qigong-Übungen auf unseren Körper und unseren Geist. Zusammen ergibt sich ein Wechselspiel der Kräfte.

Yin und Yang finden Ausgleich – Der Geist kommt zur Ruhe – Gelassenheit nimmt Raum ein.

Mit einer liebevollen Beherbergung verweilen wir die vier Tage im Hotel Pilgerhaus in Maria-Rickenbach (Doppelzimmer mit Du/WC sind vorreserviert, Einzel- oder Mehrbettzimmer nach Verfügbarkeit). <https://www.pilgerhaus-maria-rickenbach.ch>
Anreise und Infos über Maria Rickenbach: <https://maria-rickenbach.ch/anreise/>

Herzlich willkommen! Marina und Martin

Programm

Detailprogramm und Packliste werden nach Anmeldung versandt inkl. Infos zur Anreise.

Am **Donnerstag** treffen wir uns gegen Mittag und fahren mit der Seilbahn von Dallenwil nach Niederrickenbach (Maria-Rickenbach) auf 1150 MüM. Nach einer kleinen Einführung zum Kraftort heißen wir euch am Quartier herzlich willkommen. Je nach Witterung starten wir unser Programm bereits vor dem Mittag draußen in der Natur oder wahlweise in einer der schönen Räumlichkeiten des Hauses.

Nach dem Mittag erwarten euch eine erste Einführung zu den Übungssystemen des Taiji-Qigong sowie ein Ausflug in die nähere Umgebung.

Wir verbringen die vier Tage abwechselnd mit Wanderungen bis zu einer Gehzeit von ca. 4 Stunden und 650 Höhenmeter, kleineren Spaziergängen in der Natur und ausführlichen Übungssequenzen im Qigong. Dabei kommen deine persönliche Zeit und Raum für Rückzug nicht zu kurz.

An zwei Tagen sind die möglichen Gipfelziele das Buochserhorn oder die Musenalp auf rund 1800 MüM. Die Touren werden dem Wetter angepasst. Ein Höhepunkt ist sicher der Aufenthalt in einem schönen Alpbeizli mit Blick über die Zentralschweiz sowie den Brisen. Vereinzelt besteht die Möglichkeit für einfachere Wanderrouten oder den „Abstieg“ mit einer Seilbahn zu vereinfachen.

Das Wochenende findet bei jedem Wetter statt, das Programm wird den Wetterverhältnissen angepasst.

Falls wir auf eine Lebensmittel-/Allergie Rücksicht nehmen sollen, lass uns dies wissen. Vegetarisch, Gluten- und/oder laktosefrei ist möglich (bei Bedarf unbedingt vorher absprechen).

Informationen

Preis

- Ab Tot. CHF 860.-- pro Person ab 6 Teilnehmer*innen (maximal 10 Gäste)
- CHF 560.-- für vier Tage Wandern & Qigong
 - Frühbucherrabatt CHF 30.-- bis zum 29. Februar 2024 (CHF 530.--)
- Zuzüglich Übernachtungen, Bezahlung vor Ort (CHF 110.-- im Doppelzimmer mit Du/WC zu zweit oder CHF 132.-- im DZ zur Alleinbenutzung pro Nacht, inkl. Halbpension (reichhaltiges Frühstück, 3 Gang Menü abends). Einfachere Zimmer auf Anfrage (Einzelzimmer oder Zimmer mit Etagendusche).
- Rechnung erfolgt nach Anmeldung und ist vor dem Anlass zu begleichen
- Buchung als individueller Event möglich (Daten/Preis nach Absprache)

Inbegriffen

- Willkommens-Drink und Snack
- Geführte Wanderungen durch lokale, Dipl. Wanderleiterin
- Eintauchen in die Natur und diese mit allen Sinnen wahrnehmen
- Professionelle Einführung und Anleitung in die Qigong-Praxis durch zert. Qigong-Lehrer (ASS München)

Nicht inbegriffen

- An- und Abreise zum Ausgangsort sowie Seilbahnen
- Kost und Logis in der Unterkunft Pilgerhaus Maria-Rickenbach (siehe Preis)
- Lunch/Getränke aus Rucksack für unterwegs, Konsumationen in Restaurants

Mitbringen (Detaillierte Infos & Packliste nach Anmeldung)

- Persönliche Decke/Yoga-Matte für Qigong (im Innenraum)
- Wanderrucksack für Tageswanderungen
- Geeignete Wanderkleidung für jede Witterung, Wanderschuhe/Regenkleidung

Anforderungen

- Keine Vorkenntnisse im Qigong erforderlich – Einsteiger willkommen!
- Wir sind in gemütlichem Tempo auf Wanderwegen unterwegs (T1-T2)
- Kondition für ca. 3-4 stündige Wanderungen, max. 650 Höhenmeter / 6 Km
- Offenheit für Gemeinschaftsaktionen und Üben in der Gruppe

Leitung und Organisation

- Marina Grossrieder und Martin Klemisch
- Wanderleiterin Eidg. FA, zertifizierter Qigong Lehrer, Erlebnispädagogen
- Anmeldung und Infos: info@swiss-outdoorguide.ch ☎ 079 571 21 21

Anmeldung

Online: <https://swiss-outdoorguide.ch/kontakt/>

Falls nicht Online-Anmeldung über das obige Kontaktformular ([LINK](#)), bitte folgende Daten übermitteln (geht auch per Email). Ich melde mich an:

Wandern/Qigong: Datum: _ _ _ _

Vorname und Name	
Strasse	
PLZ / Ort	
Geburtsdatum	
Handy	
E-Mail	
Vegi / Unverträglichkeit	(bitte beschreiben, z.B. vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei)
Wichtige Info an Leitung (z.B. Krankheit)	
Bemerkung	
Datum / Unterschrift	

Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen akzeptiert
<https://swiss-outdoorguide.ch/tarif-und-agb/>

Versicherungen:

- Wir empfehlen den Abschluss einer Annullations-Kostenversicherung.
- Für die private Unfallversicherung sind Teilnehmende selber verantwortlich

Anmeldung gerne online <https://swiss-outdoorguide.ch/kontakt/> oder sende das Formular bzw. alle Deine Angaben per Email an info@swiss-outdoorguide.ch

Hinweis: Für die Teilnahme an den Qigong-Einheiten sind keine Vorkenntnisse notwendig. Qigong-erfahrene TN lernen neue Aspekte und Übungsprinzipien kennen.

Gönne Dir ein Wochenende in den Bergen und genieße die Ruhe und zauberhafte Natur am Kraftort oberhalb von Maria Rickenbach (NW). Wir freuen uns auf Dich 😊