



Wandern & Qigong Weekend Sa/So 2. - 3. November 2024

☯ 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 (einheimische Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis und Dipl. Erlebnispädagogin) und Martin Klemisch (zertifizierter Taiji-Qigong Lehrer und systemischer Erlebnispädagoge) begleiten dich achtsam auf deiner Reise zu dir.

Wir sind zwei 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 übernachten wir im Hotel Pilgerhaus in Maria-Rickenbach (Doppelzimmer mit Du/WC sind vorreserviert, einfachere Einzel- oder Mehrbettzimmer nach Verfügbarkeit). <https://www.pilgerhaus-maria-rickenbach.ch>
Anreise und Infos über Maria Rickenbach: <https://maria-rickenbach.ch/anreise/>

Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf dich. Marina und Martin

SWISS OUTDOORGUIDE - HIKING, EVENTS, CONSULTING

Marina Grossrieder, Wil matt 10, 6370 Oberdorf NW
info@swiss-outdoorguide.ch +41 79 571 21 21

LUFTSPRUNG – QIGONG

Martin Klemisch, Rosenstrasse 3, D-84533 Stammham,
info@luftsprung-qigong.de, +49 (176) 410 310 49

Programm

Detailprogramm und Packliste werden nach Anmeldung versandt inkl. Infos zur Anreise. Start: Sa, 2. November 08.30 Uhr, Ende: So, 3. November ca. 16.30 Uhr

Am **Samstag** treffen wir uns um 08.30 Uhr und fahren mit der Seilbahn von Dallenwil nach Niederrickenbach (Maria-Rickenbach) auf 1150 MüM. Bei einem Kaffee oder Tee in unserer Unterkunft und einer kleinen Einführung heißen wir euch am Kraftort herzlich willkommen. Je nach Witterung starten wir unser Programm danach draußen in der Natur oder im Seminarraum.

Freue Dich auf eine Einführung zu den Übungssystemen des Taiji-Qigong sowie auf eine schöne und genussvolle Herbst Wanderung.

Wir verbringen die zwei Tage abwechselnd mit Wanderungen bis zu einer Gehzeit von maximal 4 Stunden und maximal 650 Höhenmeter und / oder kleineren Spaziergängen in der Natur und ausführlichen Übungssequenzen im Qigong. Wir praktizieren Qigong je nach Wetter drinnen und draussen. Dabei kommen deine persönliche Zeit und Raum für Rückzug nicht zu kurz.

Ein mögliches Gipfelziel ist das Buochserhorn oder die Musenalp auf 1786 MüM. Die Wanderungen werden dem Wetter und der Gruppe angepasst. Teilweise besteht die Möglichkeit für einfachere Routen oder den „Abstieg“ per Seilbahn zu vereinfachen. Ein Höhepunkt ist sicher der Aufenthalt in einem schönen Alpbeizli mit Blick über die Zentralschweiz sowie den Brisen. Und natürlich die bunte und herbstliche Natur um uns herum mit den leuchtenden Ahornbäumen.

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

Eine Anreise bereits am Freitag ist nach Zimmer Verfügbarkeit möglich – bitte rasch melden.

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

Informationen

Preis

- Ab Total CHF 398.-- pro Person ab 6 Teilnehmer*innen (maximal 10 Gäste)
- CHF 330.-- für zwei Tage Wandern & Qigong
 - Frühbucherrabatt CHF 40.-- bis zum 2. August 2024 (Preis CHF 290.--)
- Zuzüglich Übernachtung, Bezahlung vor Ort (ab CHF 108.-- im Doppelzimmer mit Dusche/WC zu zweit oder CHF 133.-- im DZ zur Alleinbenutzung/Nacht, inkl. Halbpension (reichhaltiges Frühstück, 3 Gang Menü abends). Einfachere Zimmer auf Anfrage (Einzel- oder Mehrbettzimmer mit Etagedusche).
- Die Rechnung erfolgt nach Anmeldung und ist vor dem Anlass zu begleichen
- Buchung für Gruppen als individueller Event möglich (Datum nach Absprache)

Inbegriffen

- Professionelle Einführung und Anleitung in die Qigong-Praxis durch zertifizierten Qigong-Lehrer (ASS München)
- Geführte Wanderungen durch lokale, Dipl. Wanderleiterin
- Informationen über das Klosterdorf, den Kraftort sowie zur Natur
- Eintauchen in die Natur und diese mit allen Sinnen wahrnehmen

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 folgen nach Anmeldung)

- Persönliche Decke/Yoga-Matte für Qigong (im Innenraum)
- Wanderrucksack für Tageswanderungen und Übungen in der Natur
- Geeignete Wanderschuhe und Wanderkleidung für jede Witterung

Anforderungen

- Keine Vorkenntnisse im Qigong erforderlich – Einsteiger sind 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: www.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 😊