

## Qi Gong Woche im Hotel Vital Central in Lanersbach

### Genießen – Entspannen - Auftanken

bei einer Verwöhn- und Gesundheitswoche mit Qi Gong und Wandern in den Tuxer Bergen

- Urlaub für Körper, Geist und Seele
- Urlaub an einem wunderschönen Ort, mit außerordentlichen Naturbildern
- Den Körper entspannen, die Batterien aufladen und mit neuer Energie zurück in den Alltag



Erleben sie eine Woche der Entschleunigung, der Regeneration, des Energietankens und der Möglichkeit, die Funktionalität ihrer Wirbelsäule durch viele neue Bewegungsimpulse zu verbessern. Die Einbindung der einfachen und effizienten Qi Gong Übungen in die Natur verstärkt die Wirkung dieses Bewegungsprogramms.

Am frühen Morgen aktivieren sie ihren ganzen Organismus (Körper, Geist und Seele) durch den Einsatz verschiedener Atem- und Bewegungsübungen. Erfreuen sie sich dabei an der klaren Luft, dem Plätschern des Baches und dem freien Blick in die herrliche Tuxer Bergwelt.

Genießen sie danach das überaus reichhaltige Frühstücksbuffet.

Den Zeitraum zwischen den einzelnen Qi Gong Einheiten gestalten sie ganz nach ihrem eigenen Ermessen. Planen sie einen Ausflug nach Mayrhofen, wandern sie gemütlich entlang des Tuxbachs, besteigen sie einen der vielen Berggipfel, machen sie einem Ausflug mit dem E-MTB oder entscheiden sie sich für einen Relax Tag im Hotel.

Am späten Nachmittag gibt es weitere stimulierende Impulse für ihre Wirbelsäule. Funktionelle Übungen aus dem medizinischen Qi Gong, geben ihnen die Möglichkeit, verspannte Muskeln zu lockern, Gelenke zu mobilisieren und brachliegende Systeme in ihrem Muskel-Sehnen-System zu aktivieren.

Abgeschlossen wird der Tag durch ein wunderbares mehrgängiges Vitalmenü.

#### Programm:

- **5 Tage je 2 Stunde Qi Gong**
- **Morgens vor dem Frühstück 1h Qi Gong mit Aktivierungsübungen für den ganzen Körper:** Reshenfa, stille und bewegte Atemübungen und Zengymnastik (altes Gesundheitsprogramm der Shaolin Mönche)
- **Frühstücksbuffet**
- **1 Qi Gong Wanderung** zum Tuxer Joch Haus und Qi Gong mit direktem Blick auf den Tuxer Gletscher
- **1 Vortrag zum Thema „Qi Gong als integrativer Bestandteil der neunten Rückenschule“**
- **Später Nachmittag vor dem Abendessen 1h Qi Gong für die Wirbelsäule:** Reshenfa, Atemberuhigung, Rückenqigong
- **Vitales Abendmenü**
- **Das gesamte Programm ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet**

**Programmleiter: Mag. Heinz Peter Steiner** (sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer und zertifizierter Qi Gong Ausbildner)

-----  
**Zur Person:** Heinz Peter Steiner kommt aus Maurach am Achensee. Er arbeitet als Dozent für **Behörden und Konzerne in Bayern und Baden-Württemberg** mit den Schwerpunkten **Stressprophylaxe, Rückengesundheit, Spannungskopfschmerzen / Migräne und Herzgesundheit und Psyche** und für das **Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe (Innsbruck)** in der Trainerausbildung mit den Schwerpunkten „**Atemgymnastik, Meditation und Qi Gong**“.



1998 kam er im Rahmen seiner Mentaltrainer Ausbildung, das erste Mal mit Qi Gong in Kontakt. Fasziniert von der Wirkung dieser Übungen absolvierte er in den letzten Jahren Qi Gong Lehrerausbildungen bei Dr. Quingshan Liu in Königswinter, bei Dr Zhi Chang Li in München und bei Meister Jumin Chen in Salzburg.

Für die Interessensvertretung der Qi Gong und Taiji Lehrer Österreichs und für die Schweizer Qi Gong Gesellschaft leitete er in den letzten Jahren Fortbildungen mit dem Schwerpunkt „Integration faszialer Impulse in den Qi Gong Unterricht“.

2002 begann er mit seiner Tätigkeit als Qi Gong Lehrer und Kursleiter und hat seither unzählige Menschen mit den Techniken des stillen und bewegten Qi Gong vertraut gemacht.

Durch seine liebevolle und geduldige Art konnte er viele Menschen dazu motivieren, diese Übungen in ihren Lebensalltag (Beruf / Freizeit) zu integrieren.

Seit 2006 gibt er sein breites Wissen auch im Rahmen von Qi Gong Wochen mit unterschiedlichsten Schwerpunkten an interessierte Anfänger wie Fortgeschrittene im Hotel Lanersbach weiter.