

Aktiv-Camp „Achtsames Winter-Wandern, Qi Gong & Mobility“

06. bis 09. Dezember 2024

4 Tage Kraft und Regeneration für Körper und Seele mit achtsamen Genuss-Wanderungen in herrlicher Natur, Qi Gong und wohltuenden mobilisierenden Rücken-(Theraband)Einheiten.

Sehr persönliche Betreuung durch 2 Kleingruppen.

Qi Gong bringt die Energie zum Fließen, gerade in der vorweihnachtlichen Zeit eine wertvolle Methode, um ganz bei sich im Jetzt zu sein und zu bleiben. Mit Elementen aus dem Faszientraining (Rollen und Dehnen) halten wir den Körper geschmeidig und entlasten unseren Rücken. Genussvolle Wanderungen mit Elemente der Achtsamkeit bringen frische Luft und klare Gedanken.

Zielgruppe

Personen, die in der Natur auftanken und beim genussvollen Wandern ihr Herz-Kreislauf-System und Muskeln und Gelenke trainieren wollen. Und mit Qi Gong eine Bewegungsform kennenlernen möchten, die ihnen hilft, ihren Körper besser wahrzunehmen und im Moment zu sein. Aktuelles aus dem Faszientraining und Mobility-Training runden das reichhaltige, aber dennoch genussvolle 4-Tage-Programm ab.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) + Interpretation
- 2 achtsame Wanderungen (eine kurze, eine längere) in herrlicher Natur
- wohltuende (Faszien)-Mobility-Einheiten
- achtsame Qi Gong-Einheiten
- effektives Theraband und schwungvolles Smokey-Training
- Vortrag: Gesundheits-Ressource Regeneration



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro
 Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Restaurant Sperlhof
 Edlbach 34
 4580 Windischgarsten
 sperlhof.at

Preis

490,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
390,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 36 Euro für den gesamten Aufenthalt

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 14 Tage vor Anreise 0 %, 13 bis 7 Tage vor Anreise 70 %, ab 6 Tage vor Anreise 90 %, bei Nichtanreise oder vorzeitiger Abreise 90%

Seminarleitung

Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhwanderführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria),

Dipl.-Ing. (FH) Stefan Drokán: Lehrer für integratives/therapeutisches Qi Gong (Mitglied beim IQTÖ), Diplomallehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächtigungen in einzigartigen Zimmern mit Naturmaterialien und regionalem Handwerk
- reichhaltige Verwöhn-Halbpension mit regionalen Spezialitäten, Kaffee & Kuchen
- Gastfreundschaft im Familienbetrieb
- 2 Genusswanderungen
- achtsames Qi Gong
- effektives Theraband-, Mobility- und Faszientraining
- schwungvolles Smovey-Training
- Vortrag „Regeneration“

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene knöchelhohe winterfeste Wanderschuhe, Wanderstecken (ev. mit Schneetellern), kleiner Wanderrucksack
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken) und ev. Sportschuhe für Outdoor, Windjacke, ev. Haube
- Eigenes Theraband, falls vorhanden
- Großes Handtuch als Mattenauflage (Matten sind vor Ort)

Programm

Freitag, 06. Dezember 2024

bis 13:00 Uhr	Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)
12:00-13:00 Uhr	Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen
13:00 Uhr	kurze Spazierwanderung
14:30-15:15 Uhr	Check-In und Nachmittags-Jause (ab 14:30 Uhr)
15:30-16:00 Uhr	Vorstellung SVS-Programm (durch SVS-Mitarbeiter)
16:00-18:00 Uhr	2 Stationen: - individuelle BIA-Analyse mit SVS-MitarbeiterIn - Qi Gong-Einführung (um 16:15 & 17:15 – 50min.)
18:15 Uhr	Vorstellen der Wanderungen für Samstag und Sonntag
18:45 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 07. Dezember 2024

08:00 Uhr	Theraband/Smovey und Qi Gong in 2 Gruppen
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:30 Uhr	1. gemeinsame (Winter)Wanderung (Gehzeit ca. 1,5 – 2 h in gemütlichem Tempo) mit Achtsamkeits-Übungen
14:00 Uhr	Faszientraining in 2 Gruppen
15:00-17:00 Uhr	Stärkung am Nachmittagsbuffet und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im großzügigen Wellnessbereich)
18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	optional: Smovey-Massage

Sonntag, 08. Dezember 2024

08:00 Uhr	Gruppenwechsel: Qi Gong und Theraband/Smovey
09:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffer
10:15 Uhr	(Winter)Wanderung (ca. 3h) in 2 Gruppen
15:00-17:00 Uhr	Stärkung am Nachmittagsbuffet und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im Wellnessbereich)
17:00 Uhr	Faszientraining – Gruppenwechsel
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen und Abschlussabend

Montag, 09. Dezember 2024

08:00 Uhr	Ganzkörper-Mobility in 2 Gruppen
ab 9:00 Uhr	Frühstück und Auschecken
10:30 Uhr	Impuls-Vortrag: Gesundheits-Ressource Regeneration
11:15 Uhr	Seminarabschluss: Zusammenfassung und Feedback
12:00 Uhr	Ende des Seminars – optional: Empfehlung für weitere Wanderung in der Umgebung; oder Möglichkeit, den Tag im Wellnessbereich ausklingen zu lassen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.