

## Aktiv-Camp „Achtsames Winter-Wandern, Qi Gong & Nacken-Schulter-Wellness“

05. bis 08. Dezember 2026

4 Tage Kraft und Regeneration für Körper und Seele mit achtsamen Genuss-Wanderungen in herrlicher Natur, Qi Gong, Pilates und Faszien-Training.

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. Pilates sorgt für die Kraft aus der Tiefe. Genussvolle Wanderungen mit Elementen 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. Wertvolle Übungen gegen Verspannungen und für mehr Wohlbefinden im Nacken-Schulter-Bereich runden das reichhaltige, aber dennoch genussvolle 4-Tage-Programm ab – optimal für alle, die viel sitzen und/oder denen eine hohe (Arbeits-)Belastung „im Nacken sitzt“.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 achtsame Wanderungen (eine kurze, eine längere) in herrlicher Natur
- achtsame Qi Gong-Einheiten
- effektives Theraband-Training
- wirkungsvolle Übungen für den Nacken-Schulter-Bereich
- Morgen-Einheiten
- Vortrag: Gesunde Routine fürs ganze Jahr
- Feedbackrunde, Abschluss



gratis  
BIA-Messung im  
Wert von mind.  
50 Euro  
Messung der Körper-  
zusammensetzung  
(Muskel-, Fettmasse,  
Wasser)



Hotel Restaurant Sperlhof  
Edlbach 34  
4580 Windischgarsten  
sperlhof.at

### Preis

**545,00 € Paketpreis\***  
**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**445,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 38 Euro für den gesamten Aufenthalt

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter 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% des Gesamtpreises.

### Seminarleitung

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

Dipl.-Ing. (FH) Stefan Drokán:  
Lehrer für integratives/therapeutisches Qi Gong  
(Mitglied beim IQTÖ), Diplomlehrer für achtsam-  
keitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich  
geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwan-  
dern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächtigungen in Wohlfühl-Zimmern mit Naturmaterialien und regionalem Handwerk
- reichhaltige Verwöhn-Halbpension mit regionalen Spezialitäten, Kaffee & Kuchen
- Gastfreundschaft im Familienbetrieb
- 2 Genusswanderungen
- achtsames Qi Gong, effektives Theraband-Training und Übungen für Wohlbefinden im Nacken-Schulter-Bereich
- Vortrag „Gesunde Routine fürs ganze Jahr“

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene, knöchelhohe & winterfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke (ev. mit Schneetellern), kleiner Wanderrucksack, atmungsaktive Winter-Jacke, Haube/Stirnband, Handschuhe
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken)
- Eigenes Theraband, falls vorhanden
- Großes Handtuch als Mattenauflage (Matten sind vor Ort)

## Programm

### Samstag, 05. Dezember 2026

|                 |  |
|-----------------|--|
| bis 13:00 Uhr   | Anreise (Check-In ab 14 Uhr möglich)                       |
| 13:30-14:30 Uhr | Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen     |
| 14:30 Uhr       | Check-In und Nachmittags-Jause (ab 14:30 Uhr)              |
| 15:30 Uhr       | Nackten-Schulter-Wellness/Qi Gong - in 2 Gruppen (75 min.) |
| danach          | Freizeit/Wellness  |
| 18:15 Uhr       | Vorstellen der Wanderungen für Tag 2 und Gruppeneinteilung |
| 18:45 Uhr       | gemeinsames Abendessen                                     |

### Sonntag, 06. Dezember 2026

|           |  |
|-----------|--|
| 08:00 Uhr | Morgen-Mobility/Augen-Füße-Faszien-Flow – in 2 Gruppen   |
| 09:00 Uhr | Stärkung am Frühstücks-Buffer  |
| 10:30 Uhr | achtsame (Winter)Wanderung in zwei Gruppen (Gehzeit ca. 2-3 h in genussvollem Tempo)                 |
| 14:30 Uhr | Stärkung am Nachmittagsbuffet und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im großzügigen Wellnessbereich) |
| 17:00 Uhr | Nackten-Schulter-Wellness/Qi Gong – Gruppenwechsel (90 min.)   |
| 18:45 Uhr | gemeinsames Abendessen   |

### Montag, 07. Dezember 2026

|              |  |
|--------------|--|
| 08:00 Uhr    | Morgen-Mobility/Augen-Füße-Faszien-Flow – Gruppenwechsel   |
| 09:00 Uhr    | Stärkung am Frühstücks-Buffer  |
| 10:15 Uhr    | Vortrag: „Gesunde Routine fürs ganze Jahr“   |
| 11:15 Uhr    | Vorstellung SVS-Programm (durch SVS-MitarbeiterIn), danach 2 Stationen:<br>- individuelle BIA-Analyse mit SVS-MitarbeiterIn<br>- Qi Gong-Vertiefung (um 12:15 & 13:15 – 60 min.) |
| ab 14:30 Uhr | Stärkung am Nachmittagsbuffet, danach Zeit für eigene Regeneration (z.B. Spaziergang, Auszeit im Wellnessbereich)  |
| 18:00 Uhr    | Vorstellung der Wanderung für Tag 4 und Seminarabschluss   |
| 19:00 Uhr    | gemeinsames Abendessen und Abschlussabend  |

### Dienstag, 08. Dezember 2026

|              |   |
|--------------|---|
| 08:00 Uhr    | Theraband-Training in 2 Gruppen   |
| ab 09:00 Uhr | Frühstück und Auschecken  |
| 10:30 Uhr    | Abfahrt zu 2. Wanderung (max. 4 Stunden) und optional Besuch des Adventmarktes Spital am Pyhrn<br>Abschluss, Feedbackrunde (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.