

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

05. bis 08.12.2026

4 Tage Energie und Regeneration für Körper und Seele mit Genuss-Wanderungen in herrlicher Natur, achtsamem Qi Gong sowie Übungen für mehr Wohlbefinden und weniger Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich.

Qi Gong bringt die Energie zum Fließen. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit eine wertvolle Methode, um ganz bei dir im Jetzt zu sein und zu bleiben.

Mit dem Theraband trainieren wir unsere Haltung. Ein Übungs-Programm für Nacken und Schulter bringt Entspannung. Genussvolle Wanderungen sorgen für frische Luft und klare Gedanken.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 genussvolle Wanderungen (eine kurze und eine längere) in eindrucksvoller Natur
- achtsame Qi Gong-Einheiten
- effektives Theraband-Training
- wirkungsvolle Übungen für den Nacken-Schulter-Bereich
- Morgen-Einheiten
- Vortrag: aktive Regeneration

### Seminarleitung

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

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

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



Hotel Lavendel  
Svetlinstraße 7  
4580 Windischgarsten  
hotellavendel.at

### Preis

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

\* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 30 € pro Nacht

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben.

Stornobedingungen: Bis 1 Monate vorher 40 %, 4-1 Woche vorher 70 %, ab 7 Tage vor Anreise 90 %. Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter/Schneemangel nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

## Zielgruppe

Personen, die in der Natur auftanken und beim genussvollen Wandern ihr Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Gelenke trainieren wollen. Und mit Qi Gong eine Bewegungsform kennenlernen möchten, die hilft, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. 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“. Eine herrliche Wellness-Landschaft unterstützt bei der aktiven Regeneration in der Adventzeit.

## Im Preis enthaltene Leistungen

- 3 Nächtigungen im 4\* Wellness-Hotel Lavendel in idyllischer Lage, eingebettet in die beeindruckende Berglandschaft der oberösterreichischen Kalkalpen (und dem gleichnamigen Nationalpark)
- großzügiger SPA-Bereich mit verschiedenen Saunen und Ruheräumen sowie zwei beheizten Pools, indoor und auch outdoor – ganzjährig nutzbar, Bademäntel im Zimmer

- Halbpension mit heimischen Schmankerln aus der Genussregion: Schlemmerfrühstück in Buffetform, Nachmittagsjause mit hausgemachten Mehlspeisen, Salaten und Pikantem und 4-Gänge Wahlmenü am Abend
- familiäre Gastfreundschaft
- kostenlose Abholung vom Bahnhof bei Anreise mit dem Zug
- vom Programm: 2 Genusswanderungen achtsames Qi Gong, effektives Theraband-Training und Übungen für Wohlbefinden im Nacken-Schulter-Bereich; Vortrag aktive Regeneration für Körper und Geist

## 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 (rutschfeste Socken, Schuhe nicht nötig)
- Eigenes Theraband, falls vorhanden
- Großes Handtuch als Mattenaufgabe (Matten sind vor Ort)

# Programm

## Samstag, 05.12.2026

|                   |   |
|-------------------|---|
| bis 13:30 Uhr     | Anreise (Check-In ab 15 Uhr möglich)                                |
| 13:30 – 14:15 Uhr | Programmvorstellung durch die Trainer und Kennenlernen              |
| 14:15 Uhr         | Nachmittags-Jause und Check-In (ab 15:00 Uhr)                       |
| 15:30 Uhr         | Einführung in Qi Gong (75 min.)                                     |
| danach            | Freizeit/Wellness   |
| 18:15 Uhr         | gemeinsames Abendessen  |
| 19:30 Uhr         | Vortrag: aktive Regeneration & Vorstellen der Wanderungen für Tag 2 |

## Sonntag, 06.12.2026

|              |  |
|--------------|--|
| 8:00 Uhr     | Aktiviert von A(ugen) bis Z(ehen)  |
| 9:00 Uhr     | Stärkung am Frühstücks-Buffer  |
| 10:30 Uhr    | achtsame (Winter)Wanderung in zwei Gruppen (Gehzeit ca. 2-4 h in genussvollem Tempo)                 |
| ab 14:30 Uhr | Stärkung am Nachmittagsbuffet und Zeit für eigene Regeneration (z.B. im großzügigen Wellnessbereich) |
| 18:30 Uhr    | gemeinsames Abendessen   |

## Montag, 07.12.2026

|              |   |
|--------------|---|
| 8:00 Uhr     | Morgen-Mobility   |
| 9:00 Uhr     | Stärkung am Frühstücks-Buffer   |
| 10:15 Uhr    | Nacken-Schulter-Wellness - Bewegungseinheit (75 min.)   |
| 11:45 Uhr    | Vorstellung SVS-Programm (durch SVS-MitarbeiterIn), danach 2 Stationen:<br>* individuelle BIA-Analyse mit SVS-MitarbeiterIn<br>* Qi Gong-Vertiefung (in 2 Gruppen um 12:30 & 13:30 – 50 min.) |
| ab 14:30 Uhr | Stärkung am Nachmittagsbuffet, danach Zeit für Regeneration (z.B. Spaziergang, Auszeit im Wellnessbereich)  |
| 18:15 Uhr    | gemeinsames Abendessen und Abschlussabend   |

## Dienstag, 08.12.2026

|               |   |
|---------------|---|
| 8:00 Uhr      | Theraband-Training mit Claudia  |
| ab 9:00 Uhr   | Frühstück und Auschecken  |
| 10:30 Uhr     | Vorstellung der Wanderungen, Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)                  |
| ca. 11:30 Uhr | Abfahrt zur 2. Wanderung (ca. 2 Stunden) und optional Besuch des stimmungsvollen Adventmarktes in Spital am Pyhrn |