

Aktiv-Camp „In Resonanz gehen – Qi Gong, Wandern & Zillenfahrt“

06. bis 09. Mai 2027

4 Tage Auszeit für Sie, um mit Ihnen und der Natur in Verbindung zu kommen.

Achtsames Qi Gong hilft dabei, durch Atmung und Bewegung ins Jetzt zu kommen und das Feuer in Ihnen zu spüren. Am Resonanzweg erden Sie sich mit jedem Schritt, während Sie das wohltuende Waldaroma inhalieren. Am Wasser fahren Sie mit der Zille zum Ausgangspunkt der 2. Tour, um auf einem herrlichen Höhenweg zu panoramareichen Ausblicken zu wandern.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 2 Genuss-Wanderungen in zwei Gruppen
- 2 wohltuende Qi Gong-Einheiten
- 1 rückenstärkende Theraband-Einheit
- 1 regenerative Faszien-Einheit
- Vortrag: Tipps für genussvolles und sicheres Wandern

Zielgruppe

Personen, die eine Auszeit vom Alltag suchen – mit drei Nächten ist dieses Camp optimal, um „anzukommen“ und die Batterien aufzuladen: mit sanfter Bewegung kombiniert mit schönen Wanderungen (darunter der neue Resonanzweg direkt vom Hotel weg) und Zeit für sich selbst.

Seminarleitung

- Mag. Claudia Schallauer: staatlich geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin, diplomierte Pilates- und Wirbelsäulen-Trainerin (Mitglied beim Pilatesverband Austria), in Ausbildung zur Antara® Rückentrainerin
- Stefan Drokan Dipl.-Ing. (FH): Lehrer für integratives / therapeutisches Qi Gong, Diplomlehrer für achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, staatlich geprüfter Instruktor für Wandern und Winterwandern, staatlich geprüfter Trainer für Fitness



Hotel Wesenufer
Wesenufer 1
4085 Wesenufer
hotel-wesenufer.at

Preis

569,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

469,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe/Tag, EZ-Zuschlag: 66 €
30 Minuten Zillenfahrt inklusive

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: 15-21 Tage vor Anreise: 30 %, 8-14 Tage vorher 50 %, bis inkl. 7 Tage vorher 70 %

Wenn das vorgesehene Programm aufgrund von Schlechtwetter nicht durchgeführt werden kann, wird ein entsprechendes Ersatzprogramm angeboten. Eine stornofreie Absage ist in diesem Fall nicht möglich.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eingegangene Wanderschuhe, kleiner Wanderrucksack, Trinkflasche
- Wanderbekleidung im Schichtenlook (Wetterbericht checken)
- Bequeme Trainingsbekleidung für indoor (und rutschfeste Socken)
- Eigene Trainings-Matte von Vorteil, ein paar sind jedoch vor Ort, dann bitte ein Handtuch als Auflage mitnehmen

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- Wohlfühl-Zimmer im einzigen Seminarhotel Österreichs, das Inklusion lebt
- Herrliche Auszeit-Plätze mit Liegewiese, „Donaustrand“ und dem neuen „Resonanzweg“
- Frühstücksbuffet und Wahl-Abendmenü - bei besonderen Ernährungsbedürfnissen bitte mit dem Hotel Kontakt aufnehmen
- „4-Elemente“-Trainingsinhalte:
- mit Qi Gong dein Lebensfeuer entfachen
- mit Mobilisation und Core-Einheiten deinen Körper besser wahrnehmen und ansteuern
- Genuss-Wanderungen, um über die Elemente Erde und Luft in Naturverbundung zu treten
- Highlight Zillenfahrt (im Preis inkludiert!) am Element Wasser
- Morgen-Einheiten
- persönliche Kleingruppen-Atmosphäre mit zwei motivierten, top ausgebildeten TrainerInnen

Programm

Donnerstag, 06. Mai 2027

bis 13:00 Uhr	Anreise in bequemer Alltagsbekleidung (keine Sportbekleidung nötig) Check-in ab 15 Uhr möglich
13:00 Uhr	Begrüßung: Vorstellung Trainer, Programm und TeilnehmerInnen
14:00 Uhr	Nachmittagsjause
14:30 Uhr	Resonanzwanderung in zwei Gruppen/Varianten: Dauer 2-3 h danach Zeit zum Einchecken/ Freizeit
18:45 Uhr	gemeinsames Abendessen

Freitag, 07. Mai 2027

8:00 Uhr	Morgeneinheit in zwei Gruppen (Mobilisation von A bis Z)
9:00 Uhr	Frühstück
10:15 Uhr	Vorstellung SVS-Programm
11:00 Uhr	zwei Stationen: * Qi Gong-Einführung (2 Gruppen: 11:30 Uhr oder 12:30 Uhr): bei schönem Wetter im Freien * individuelle BIA-Analyse + Ergebnisbesprechung
14:00 – 16:00 Uhr	Nachmittagsjause
danach	Freizeit – Zeit für Wellness, Lesen, Entspannen
17:30 Uhr	Faszien-Einheit Gruppe 1
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
19:30 Uhr	Vorstellung der Wander-Optionen für Samstag

Samstag, 08. Mai 2027

8:00 Uhr	Morgeneinheit in zwei Gruppen (Qi Gong 2/Theraband)
9:00 Uhr	Stärkung am Frühstücks-Buffet
10:15 Uhr	Abfahrt mit der Zille (in zwei Booten) zum Start der Wanderung 2 (zwei Geh-Geschwindigkeiten; ggf. Option mit der Zille zurückzufahren)
14:00 – 16:00 Uhr	Nachmittagsjause & Freizeit
17:30 Uhr	Faszien-Einheit Gruppe 2
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 09. Mai 2027

8:00 Uhr	Morgeneinheit in zwei Gruppen (Qi Gong 2/Theraband)
9:00 Uhr	Frühstück
bis 10:00 Uhr	Auschecken
10:15 – 11:30 Uhr	Seminarabschluss und Tipps für eigenständige Wanderung (Empfehlung: Wanderung „Mein Weg zum Ich“) Abschlussrunde und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)