

# Einladung zur Qi Gong Gesundheitswoche

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie  
für mehr Widerstandskraft!

„Als Gesundheitsinitiator  
unterstütze ich Menschen  
dabei, ihre Gesundheit  
durch ganzheitliche  
Impulse zu verbessern.  
Für mehr Lebensmut,  
Lebensfreude und  
Lebensqualität.“

- Heinz Peter Steiner



## Heinz Peter Steiner

Gesundheit ist ein kostbares Gut, das es zu pflegen und zu stärken gilt. Die Qi Gong Gesundheitswoche bietet eine einzigartige Gelegenheit für alle, die bereit und motiviert sind, etwas für ihre Gesundheit zu tun oder ihren Gesundungsprozess aktiv zu unterstützen.

Wir laden Sie herzlich ein, an der Qi Gong Gesundheitswoche teilzunehmen und gemeinsam den Weg zu mehr Lebensenergie und Widerstandskraft zu beschreiten.

**TERMIN:** 20. - 24. Mai 2024  
**ORT:** Schloss Gumpoldskirchen, Kirchenplatz 4,  
2352 Gumpoldskirchen, Österreich  
**SEMINARLEITER:** Mag. Heinz Peter Steiner  
Personal Trainer | Fitness Mental Coach |  
Qi Gong Ausbilder

## Über die Veranstaltung

Die Body-Mind-Medizin hat gezeigt, dass es möglich ist, die Gesundheit und den Gesundungsprozess mit Qi Gong positiv zu beeinflussen. Mit gezielten Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong verbessern Sie Ihre körperliche und mentale Widerstandsfähigkeit.

**Die Qi Gong Gesundheitswoche ist besonders  
geeignet für alle Menschen,**

- die sich mit dem Thema Krebsvorsorge auseinandersetzen wollen.
- die aktuell eine Therapie durchlaufen und nach komplementären Behandlungsbausteinen suchen, um ihre Heilungsprozesse zu optimieren.
- die das Krankheitsbild bereits einige Jahre hinter sich haben und nun ihre Nachsorgemaßnahmen erweitern möchten.

## Diese Themen stehen im Fokus

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte: Qi Gong stärkt und aktiviert körpereigene Heilungskräfte.
- Beschleunigung von Wiederherstellungsprozessen: Qi Gong unterstützt die schnelle Genesung.
- Stärkung des Immunsystems: Qi Gong Übungen fördern eine robuste Immunabwehr.
- Auflösen von Energie- und Antriebslosigkeit: Qi Gong hilft, Energielosigkeit zu überwinden.
- Reduktion von Nebenwirkungen: Qi Gong kann Therapie-Nebenwirkungen wie Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen reduzieren.

Die Seminartage sind gefüllt mit einem abwechslungsreichen Mix aus praktischen und theoretischen Inhalten aus dem bewegten und stillen Qi Gong.

Ausreichend Zeit zur Erholung bietet die Mittagspause. Stärken Sie sich in gemütlicher Runde mit einer gesunden und leckeren Mahlzeit in Einklang mit den angebotenen Übungen. Erkunden Sie im Anschluss bei einem erfrischenden Spaziergang die wunderschöne Umgebung des Schlosses.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich jetzt an und gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit, die Gesundheit und Genuss verspricht.

Wir freuen uns heute schon auf eine wunderbar wohltuende Woche mit Ihnen.

Herzliche Grüße,  
**Mag. Heinz Peter Steiner**



Mag. Heinz Peter Steiner beantwortet gerne Ihre Fragen.  
Sie erreichen ihn unter der E-Mail [info@hpsteiner.at](mailto:info@hpsteiner.at) oder per Telefon unter 0043 6766129562.

# Information zur Qi Gong Gesundheitswoche

## Für Hotelgäste

**Anreise:** Sonntag, 19. Mai 2024, bis 18 Uhr  
**Seminarbeginn:** Montag, 20. Mai 2024, 09.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festsaal

**Bitte mitbringen:** • bequeme Kleidung für Indoor- wie Outdoorunterricht  
• Schreibmaterial

**Seminarende:** Freitag, 24. Mai 2024  
**Abreise:** Samstag, 25. Mai 2024, nach dem Frühstück

## Unterkunft extern

**Seminarbeginn:** Montag, 20. Mai 2024, 09.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festsaal

**Bitte mitbringen:** • bequeme Kleidung für Indoor- wie Outdoorunterricht  
• Schreibmaterial

**Seminarende:** Freitag, 24. Mai 2024

Empfehlung für das Abendessen:  
Restaurant „Altes Zechhaus“

## Kostenübersicht

**Frühbucherpreis bis 31.03.24:**  
480,- Euro pro Person  
**Seminarpreis:** 650,- Euro pro Person

### Skriptum, Mittagessen und Jause sind im Seminarpreis enthalten

- Seminarpreis ist direkt an der Hotelreception zu bezahlen

### Kosten für Übernachtung inkl. Frühstück im Hotel

- Einzelzimmer: 109,- Euro pro Zimmer
- Doppelzimmer: 149,- Euro pro Zimmer

## Gesundheitswoche Programm vom 20. - 24. Mai 2024

<b>Montag</b>	8.00 - 9.30	Frühstück
	9.30 - 11.30	Begrüßung der Teilnehmenden, Qi Gong Einführung
	11.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.30	Qi Gong Praxis
<b>Dienstag</b>	8.00 - 9.30	Frühstück
	9.30 - 11.30	Qi Gong
	11.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.30	Qi Gong Praxis
<b>Mittwoch</b>	8.00 - 9.30	Frühstück
	9.30 - 11.30	Qi Gong
	11.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 15.30	Vortrag: „Herzratenvariabilität und Gesundheit“
	15.30 - 16.30	Qi Gong Praxis
<b>Donnerstag</b>	8.00 - 9.30	Frühstück
	9.30 - 11.30	Qi Gong
	11.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 16.30	Qi Gong Praxis
<b>Freitag</b>	8.00 - 9.30	Frühstück
	9.30 - 11.30	Qi Gong
	11.30 - 14.30	Mittagspause
	14.30 - 17.00	Qi Gong Praxis und Abschlussbesprechung

