

# Qi Gong Wochenendseminar

## „Qi Gong für eine gesunde Wirbelsäule“

Der intensive Einsatz digitaler Medien und veränderte Arbeitsverhältnisse (voller allem der Einsatz im Homeoffice) haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass Rückenprobleme neben den Herz-Kreislaufkrankungen zu den am stärksten wachsenden Krankheitsbildern unserer Zeit gehören.

**In diesem Workshop erfahren sie, wie sie durch einfache Bewegungsimpulse aus der chinesischen Rückenschule**

- ihre Beweglichkeit verbessern
- Knochen- und Gelenkschmerzen reduzieren und
- Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schultergürtelbereich auflösen können



**Seminarleiter:** Mag. Heinz Peter Steiner  
([www.qigong-steiner.at](http://www.qigong-steiner.at))

**Preis:** 450,- Euro | im Seminarpreis sind das Mittagessen und die Pausenverpflegung enthalten

### Anmeldung / Fragen / Buchung (Seminar)

per Mail an [info@hpsteiner.at](mailto:info@hpsteiner.at) oder  
per Telefon unter +43 676 6129562

### Buchung der Unterkunft

per Mail an [hotel@schlossgumpoldskirchen.at](mailto:hotel@schlossgumpoldskirchen.at)  
per Telefon unter +43 2252 607048

### Zeit & Ort

20.06.2025 – 22.06.2025 (Samstag, 10 Uhr - Sonntag 15 Uhr)  
Schloss Gumpoldskirchen, Kirchenplatz 4,  
A-2352 Gumpoldskirchen

### Inhalte dieses Kurses sind Übungen

- die der Verbesserung der Körperhaltung dienen
- die innere (muskuläre, wie fasziale) Verspannungen lösen
- die altersbedingten Veränderungen (Knochen, Gelenke, ...) reduzieren bzw. verlangsamen
- die die Beweglichkeit verbessern
- die Schmerzzustände reduzieren

Hier kommen stille und bewegte Übungen zum Einsatz, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden. Diese Übungen sind einfach, unkompliziert und in jedem Alterssegment einsetzbar.

### Über die Veranstaltung

Lange bevor moderne Bewegungskonzepte entwickelt wurden, mussten sich Menschen auf der ganzen Welt schon mit dem Thema Veränderungen der Wirbelsäule auseinandersetzen. Auch die Mönche im Shaolin Kloster.

Hintergrund dieser Misere: Wie in vielen anderen Klöstern auch, ging es auch bei den Shaolin Mönchen vorab nur um die Entwicklung des Geistes und dies führte dazu, dass viele der Mönche sich kaum um die Bedürfnisse ihrer Wirbelsäule kümmerten.

Aus diesem Grund konzipierte der 28. Patriarch des Buddha im Shaolin Kloster ein spezielles Bewegungsprogramm, das später unter dem Namen „Zengymnastik“ auch nach Europa gelangte. Die Zengymnastik ist eine Mischung aus Yoga, Qi Gong und Tai-Chi Übungen, wobei die Yogaübungen soweit adaptiert wurden, dass ihre Wirkung auf das Meridiansystem der TCM umgelegt wurde. Diese Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert und das Ziel der Übungen ist es, die Wirbelsäule zu kräftigen, zu mobilisieren und zu stabilisieren.

### Anreise

Das Schloss Gumpoldskirchen liegt inmitten der Weingärten am Fuße des Anningers direkt neben der Pfarrkirche St. Michael in Gumpoldskirchen in angenehmer, sonniger Ruhelage. Zwei wunderschön gelegene Gärten um das Schloss bieten Natur pur. Nur 25 km von Wien entfernt, sind wir entsprechend schnell und leicht mit dem Auto oder auch per Bahn erreichbar.



Mag. Heinz Peter Steiner  
Personal Trainer | Fitness Mental Coach |  
Seminarleiter | Qi Gong Ausbilder

Rotholz 387,  
A-6220 Buch in Tirol  
[info@hpsteiner.at](mailto:info@hpsteiner.at)



# Qi Gong Wochenendseminar

## „Qi Gong für eine gesunde Wirbelsäule“

### Verkehrsanbindung

**Mit der S-Bahn:** ab Wien Mitte oder Meidling Schnellbahnstation „Gumpoldskirchen“ – 8 Minuten Spaziergang zum Schloss.

**Mit dem Auto:** von der Autobahn kommend Abfahrt Traiskirchen, in Guntramsdorf nach Gumpoldskirchen abbiegen.

<b>Samstag</b>	8 Uhr	Frühstück
	10 – 13 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer / Qi Gong
	13 – 14.30 Uhr	Mittagspause
	14.30 – 18 Uhr	Qi Gong
	19 Uhr	Abendessen
<b>Sonntag</b>	8 Uhr	Frühstück
	9.30 Uhr – 12.30 Uhr	Qi Gong
	12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
	13.30 – 15 Uhr	Qi Gong und im Anschluss Verabschiedung

TN bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Indoor- wie Outdoorunterricht, Matte und Schreibmaterial  
In der freien Zeit haben sie die Möglichkeit, das wunderschöne Areal des Hotels oder die Nahe Umgebung ganz nach ihren Bedürfnissen zu nutzen.



### Informationen zur Unterkunft

Unterbringung im **Doppelzimmer** inkl. Frühstück  
149,00 € / Nacht

Unterbringung im **Einzelzimmer** inkl. Frühstück  
109,00 € / Nacht

(jeweils pro Zimmer pro Nacht, inkl. Frühstück & zuzüglich EUR 2,50 Ortstaxe pro Person, pro Nacht)

### Verpflegung

- Frühstück im Haus
- Abendessen extern im Restaurant „altes Zechhaus“ möglich
- vitale Küche (vegan / vegetarisch auf Anfrage)

### Teilnehmer-Ressourcen:

Matte für die Bodenübungen und bequeme Kleidung

Gesamtpreis Workshop plus Zimmer (1 Nacht)

DZ pro Person 601,50 €

EZ pro Person 561,50 €

Gesamtpreis Workshop plus Zimmer (2 Nächte)

DZ pro Person 753,00 €

EZ pro Person 673,00 €

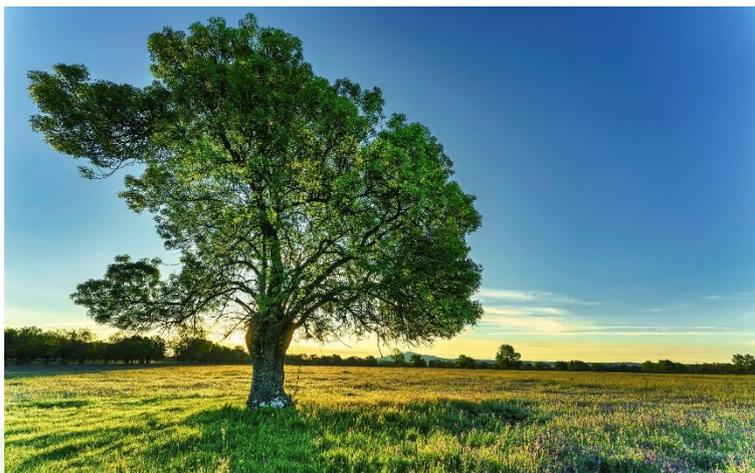
### Zahlungsmodalitäten:

Seminargebühr Online oder per Überweisung

Unterkunft separat beim Check-Out an der Rezeption vor Ort

### Verpflegung für Hotel- und Tagesgäste:

Mittagessen im Seminarpreis enthalten



### Stornobedingungen für das Seminar

- Stornierung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich
- Bei Stornierung 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Kursgebühr fällig
- Bei Stornierung 1 Woche vor Seminarbeginn werden 100% der Kursgebühr fällig
- **Empfehlung einer Reiserücktrittsversicherung**



Mag. Heinz Peter Steiner  
Personal Trainer | Fitness Mental Coach |  
Seminarleiter | Qi Gong Ausbilder

Rotholz 387,  
A-6220 Buch in Tirol  
info@hpsteiner.at

