

WIRBELSÄULE UND BEWEGLICHKEIT - KRAFT TANKEN - ENERGIE ERLEBEN - GESUNDE AKTIVIERUNG -



Qigong

des weißen Kranichs - „Wirbelsäule und Beweglichkeit“
mit DI Armin Fischwenger

TERMIN: 20.07. bis 27.07.2025

Das Qigong des weißen Kranichs: ein klassisches Qigong-System, das als hochmodernes Wirbelsäulentraining begeistert – inklusive belebender Bandscheiben- und Faszienstimulation! Die charakteristische Wellenbewegung der Wirbelsäule macht den gesamten Oberkörper geschmeidig, den Rücken lebendig und Deine Körpermitte kraftvoll. Diese wunderbaren Übungen führen zu einer deutlichen Entlastung der Schultern und einer äußerst angenehmen Lockerung der Hals-Nacken-Muskulatur. Durch die Verbesserung der Atmung und Verdauungsfunktion steigt das gesamte Wohlbefinden spürbar an. Stress schwindet, und Druck im Kopf und Oberkörper löst sich auf. Richtig eingesetzt, fördern diese Übungen die Beweglichkeit und unterstützen jeden Heilungsprozess auf beeindruckende Weise!

- Ganzheitliches Rücken und Wirbelsäulentraining - ohne Geräte mit viel Gefühl und Freude
- Verminderung der Grundspannung in Körper und Geist
- Verdauungsfördernd
- Unterstützung bei Schlafproblematiken
- Ruhe und Entspannung
- Für eine stabile Körpermitte und eine lockere, aufrechte Körperhaltung





Leitung: DI Armin Fischwenger: Studium „Technische Mathematik“. Insgesamt 10-jährige Ausbildung zum Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong. Im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (www.tqg.at). Anerkannter Ausbilder in Österreich und Deutschland (IQTÖ und DDQT). Unterrichtet seit 1999 neben Qigong und Taiji Quan auch Wirbelsäule und Aufrichtung, Energie-Management, gesundes Atmen und Meditation. Autor. „Der edle Mensch strebt nach Harmonie und nicht nach Gleichheit“, heißt es schon bei Konfuzius. Dementsprechend prägt ein sinnvoller Wechsel von Aktivität und Ruhe, von Spannung und Entspannung, von lustigen und ernsthaften Phasen meinen Unterricht.

www.philosophisch.at

PAUSCHALE von 20.7. bis 27.7.2025

- 7 Nächtigungen inkl. des Genießer-Halbpensionsbuffets
- Unterbringung im Komfort-Doppelzimmer Mansarde – zur Landseite
- Teilnahme am Qigong Kursprogramm mit DI Armin Fischwenger – Qi Gong des weißen Kranichs - „Wirbelsäule und Beweglichkeit“
- Montag bis Sonntag – 7:30 Uhr und Montag bis Samstag – 17:00 Uhr. Quereinstieg jederzeit möglich.

Auch Einzeleinheiten können besucht werden

Pro Person ab € 1.015,-

Im Einzelzimmer € 1.085,-

Im Komfortzimmer - Meerblick € 1.120,-

Im Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: € 1.365,-

Auch Kurztermine buchbar. Andere Kategorien auf Anfrage.

Nutzen Sie den **Frühbucherbonus noch bis 31.1.2025** – 10 % Rabatt auf die angeführten Tarife.

KRAFT TANKEN - ENERGIE ERLEBEN - GESUNDE AKTIVIERUNG - ENERGIEVOLLE ENTSPANNUNG

Neben den Hotelkursen, die in Ihrem Arrangementpreis mit der Halbpension bereits inkludiert sind, bietet **Armin Fischwenger auch Privatstunden** an!

Ihre Qigong Privatstunde ist auf Ihre physiologischen Bedürfnisse abgestimmt. In der Stunde stärken und harmonisieren Sie Körper, Geist und Ihre Lebenskraft.

Bei deiner Qigong Privatstunde erlernen Sie einfache, sehr tief-wirkenden Übungen. Wir nehmen uns die Zeit, die tieferen Ebenen des Qigong zu erfahren.

Teilnehmende beschreiben die Privatstunden als Erlebnisse, die sie im Alltag weitertragen und ihnen den Rücken stärken. In Privatstunden wird auf individuelle Stärken und Schwächen im Bewegungsapparat eingegangen.

PREISE:

- 1 Person 60 min. – € 60,00
- 2 Personen (Pärchen-Rabatt) 60 min. – € 80,00
- ab 3 Personen (Gruppen-Rabatt) 60 min. – € 30,00 pro Person

Hotel Kvarner Palace **** , Crikvenica, T.: 00385 51 38 00 00, W.: www.kvarnerpalace.info M.: hotel@kvarnerpalace.info