



*Qigong-Retreat
am Meer*

18.-23. Mai 2025
in Rovinj, Kroatien

mit
Mag. Romana Maichin-Puck
und Mag. Wilma Wenzel



Unser Übungsplatz im Naturpark

Die ersten Sonnenstrahlen spiegeln sich im türkisblauen Meer, während leises Meeresrauschen auf feinem Kies zu hören ist. Der aromatische Duft von Pinien, Rosmarin und Thymian durchströmt die Luft. Möwen begrüßen den neuen Tag. Erlebe, wie belebend und erfrischend so ein Morgen bei unserem Qigong-Retreat sein kann. Ein wundervoller Start in den Tag, erfüllt mit Ruhe und neuer Kraft.



Beim Qigong-Retreat am Meer kannst du inmitten eines wunderschönen Parks mit 100-jährigen Zypressen und Pinien direkt am Meer deine Qigong-Praxis vertiefen, deine Energie aufladen und tiefgreifende innere Ruhe finden. Wir Romana und Wilma unterstützen und begleiten dich dabei Schritt für Schritt.



Der Park

Das erwartet dich:

- ✦ **Morgenübungen zum aktiven Erwachen:** Wir beginnen unseren Tag mit wohltuenden Bewegungen am Strand, umgeben von der inspirierenden Kulisse des Meeres.
- ✦ **Gemeinsames kraftvolles Frühstück:** Wir erzählen dir gerne Spannendes zur Wirkung der einzelnen Lebensmitteln und Speisen aus dem Blickwinkel der 5-Elemente-Ernährung sowie aus dem Blickwinkel der modernen Ernährungswissenschaft.
- ✦ **1. Qigong-Session am Vormittag mit Romana:** Du lernst und vertiefst die Qigong-Grundlagen und entwickelst deine eigene Qigong Praxis weiter. Wir schöpfen die besten Übungen dafür aus dem großen Qigong-Pool.
- ✦ **Mittagessen und Mittagspause:** Nach einem leichten Mittagessen, das du optional mit uns gemeinsam in einer kleinen Taverne in der Nähe des Hotels einnehmen kannst, hast du Zeit zum Entspannen, Schwimmen oder für eine **wohltuende Behandlung mit Wilma** (dazu später mehr).
- ✦ **2. Qigong-Session am Nachmittag mit Romana:** Übungen für ein tiefes Wohlbefinden und die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Fokus Atmung.
- ✦ **Gemeinsames Abendessen und nach Wunsch Abendprogramm mit Romana:** Meditation, Akupressur, Fußmassage zur tiefen Regeneration und einen erholsamen Schlaf oder für eine **wohltuende Behandlung mit Wilma**
- ✦ **Gemeinsame Stadtführung in Rovinj** am Montag, den 19.5. Wilma gibt uns ihre exklusiven Insider-Tipps weiter.

Mag. Romana Maichin-Puck

Als naturverbundene Qigong-Lehrerin, integrative Ernährungsberaterin und Therapeutin für Akupunkt-Meridian-Massage zeige ich dir, wie du dich ganzheitlich stärken, deine Gesundheit pflegen und dich so richtig wohl in deinem Körper fühlen kannst. Du kennst mich und weißt, wie ich arbeite.



Bei diesem Qigong-Retreat am Meer tauchen wir tief in unseren inneren Ozean der Ruhe ein, finden Entspannung und Erholung und entwickeln unsere Qigong-Praxis weiter. Wir lernen kein neues System, sondern vertiefen Prinzipien durch die besten Übungen, die für alle Qigong-Formen gelten. Dazu gehören Atemerfahrung, Energiefluss, Öffnung der Energiezentren, Beweglichkeit und Harmonie von Yin und Yang. Wir nutzen Übungen wie Basisübungen, Spiral-Qigong, Acht Brokate, Liu Shi Gong, die Sechs Heilenden Laute, Weißes Kranich-Qigong. Du solltest mindestens ein Übungssystem kennen, um am Retreat teilnehmen zu können.



Die Themenschwerpunkte ergeben sich aus den Wünschen der Teilnehmer:innen, die ich gleich zu Beginn eruieren werde. Am Ende der Qigong-Tage am Meer wirst du nicht nur tiefenentspannt und erholt, sondern auch gestärkt in deiner Übungspraxis sein.

Mag. Wilma Wenzel



Ich bin eine naturbegeisterte Ernährungswissenschaftlerin sowie TCM-Ernährungsberaterin und Therapeutin für Cranio Sacrale Ausgleichsarbeit, ON ZON SU (5-Elemente-Fussmassage) und Dorn Breuss Wirbelsäulenbehandlungen.

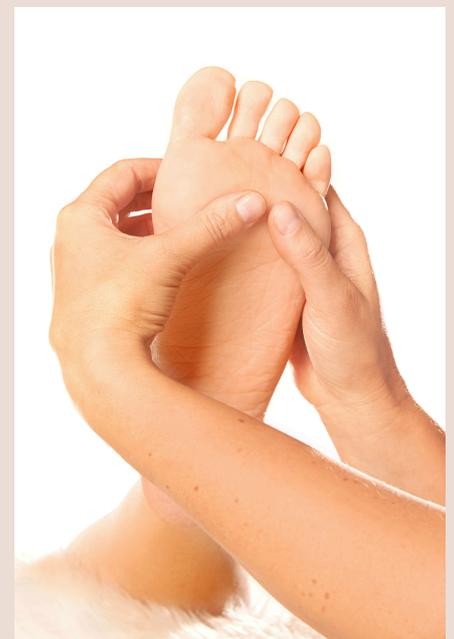
Durch sanfte Berührungen z.B. am Schädel oder am Kreuzbein gehe ich mit den feinen Rhythmen und Bewegungen in deinem Gewebe in Kontakt und unterstütze so ein Lösen und Neuordnen während des Qigong-Retreats am Meer. Die Behandlung wird oft als sehr entspannend und regenerierend erlebt und hilft dir zusätzlich zum Qigong deinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen und dein Immunsystem zu stärken.

Cranio Sacrale Behandlung: 50 min a EUR 70,-
On Zon Su Behandlung: 25 min a EUR 40,-
Dorn Breuss Massage: 25 min a EUR 40,-



Behandlungszeiten auf Wunsch beim Qigong-Retreat am Meer: 13.00 bis 15.00 Uhr bzw. 19:30 bis 21:00

Termine kannst du direkt mit Wilma vor Ort vereinbaren: Rückfragen auch gerne direkt abklären: wilma.wenzel@gmx.at; Tel. 0664 8686153



Organisatorisches inkl. Kosten

Wann? 18.-23. Mai 2025, Start: 17:00 Uhr, Ende ca.: 14:00 Uhr
Check in: 13:00 Uhr, Check out: 11:00 Uhr

Wo? Hotel Eden****, Luja Adamovića 33, Rovinj, der Perle von Istrien in Kroatien.

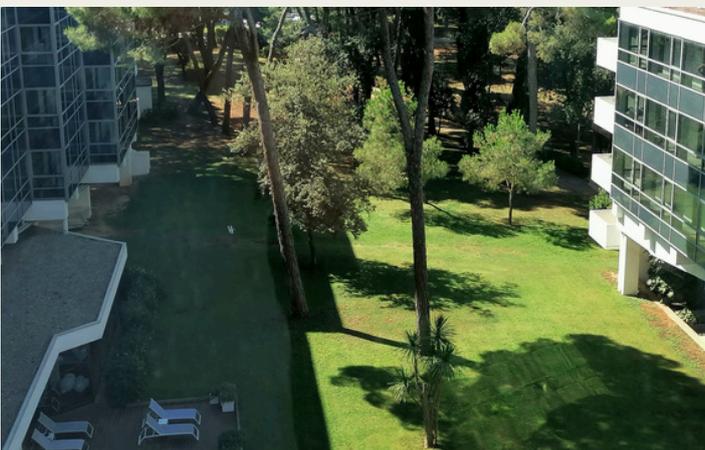
Anreise? Eigenanreise. Nächster Flughafen Pula. Das Hotel bietet einen Shutteldienst vom Flughafen an (€ 150,00)
Wir unterstützen Mitfahrgelegenheiten von Ö, D, CH. Bitte bei Anmeldung bekanntgeben, ob du eine Mitfahrgelegenheit anbieten kannst bzw. eine brauchst.

Kosten?

- Retreat: € 590,00
- Vergünstigte Unterkunft und Verpflegung nur für unsere Gruppe und bei fixer Reservierung bis zum 31. Januar 2025 mit Halbpension im Hotel Eden**** wie folgt:

Einzelzimmer
Halbpension pro Person
vom 18.-23.5.2025
Euro 460,00

Doppelzimmer
Halbpension pro Person
vom 18.-23.5.2025
Euro 310,00



Das Hotel Eden**** liegt mitten im Park
direkt am Meer



Der Strand des Hotels



Die Zimmer sind alle sehr schön.



Der Speisesaal hat eine angenehme Atmosphäre



Atemberaubende Sonnenuntergänge erwarten dich.



Die wunderhöne Stadt Rovinj mit dem Hafen davor ist vom Hotel zu Fuß leicht erreichbar.

Anmeldung

1. Bitte melde dich zunächst direkt per E-Mail bei Romana: romana@romanamaichin-puck.at an. Betreff: Qigong am Meer Anmeldung
2. Anzahlung von EUR 100,- auf das Konto von Romana
IBAN: AT93 6000 0000 78584967, BIC: BAWAATWW,
um deinen Platz zu sichern. Der Restbetrag ist bis spätestens 15. April 2025 fällig.
3. Reserviere dein Zimmer direkt im Hotel Eden:
<https://www.maistra.com/#/check-rates?step=1> Code: Relax
Wenn du Hilfe brauchst, ruf in der Rezeption an. Es wird dort Deutsch und Englisch gesprochen. Sie sind sehr freundlich und hilfsbereit.
Tel. +38-552808000; email: hello@maistra.hr ...
Denk daran: Promo Code: RELAX

Reserviere dein Zimmer und buche gleich, um vom Frühbucherbonus bis zum 31.1. 2025 zu profitieren.

Häufige Fragen und Antworten

- Kann ich auch ohne Qigong- Erfahrung mitmachen? Nein, das Qigong-Retreat am Meer ist für alle gedacht, die schon Qigong-Erfahrung mitbringen und diese vertiefen wollen.
- Kann mich mein Mann begleiten, obwohl er nicht am Qigong-Retreat teilnehmen möchte? Ja das ist möglich. Bucht euch einfach ein Doppelzimmer.
- Kann ich nach dem Retreat noch länger bleiben? Bitte frag dazu direkt beim Hotel nach oder kontaktiere Wilma.
- Sind die Kosten für die Behandlungen in den Kosten für das Retreat oder die Halbpension enthalten? Nein, die Kosten für die Behandlungen sind nicht enthalten und werden direkt mit Wilma vor Ort beglichen.
- Ich traue mich nicht mehr alleine mit einem alten Auto nach Istrien fahren. Gibt es eine Mitfahrgelegenheit? Ja, wir werden uns sehr bemühen eine Mitfahrgelegenheit für dich zu finden. Bitte teile es Romana gleich bei Anmeldung mit.
- Ich würde gerne noch jemanden mit meinem Auto mit nach Rovinj nehmen. Super! Bitte teile Romana bei Anmeldung mit, dass du noch Platz für eine oder weitere Personen in deinem Auto hast.



Wilma wird uns die Stadt Rovinj aus dem Blickwinkel einer Insiderin zeigen.

- Ich leide an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Geht das Hotel auf meine Wünsche ein? Ja, wir haben das Essen vor Ort getestet. Alle Wünsche inkl. vegan, vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, etc... werden erfüllt.
- In der Halbpension ist ein gemeinsames Frühstück und ein Abendessen im Hotel inkludiert.
- Zu Mittag besteht die Möglichkeit mit Romana und/oder Wilma in einer kleinen Taverne in der Nähe eine Kleinigkeit zu essen.



Ein Bild von unserer Mittagstaverne habe ich jetzt leider nicht, aber in meiner Fantasie sieht sie so aus.

Nutze diese einzigartige Gelegenheit, um in der malerischen Umgebung Istriens tief durchzuatmen, dich zu erholen und in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten deine Qigong-Praxis auf ein neues Level zu heben. Wir freuen uns riesig darauf, dich beim Qigong-Retreat am Meer willkommen zu heißen! Bist du noch unsicher, oder hast du eine Frage? Wir sind für dich da.



Tel. 0664 1854061

Herzlichst

Romana & Wilma



Tel. 0664 8686153