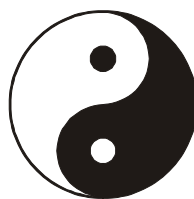


# Qigong & Wandern

20.-22. Juli 2006



**Die natürliche Alm Landschaft bietet den idealen Rahmen für dieses Seminar. In einer einzigartigen Kombination von Qigong und Wandern erleben Sie intensiv den Austausch mit der Natur. Qigong bedeutet Arbeit mit Lebensenergie und hilft Ihnen sich zu entspannen und die optimale Energiebalance zu finden. Qigong und Wandern bietet Ihnen Bewegung in entspannter Atmosphäre, bringt Stressabbau und den Aufbau von Energiereserven. Zwei professionelle Trainer betreuen Sie bestens, die Wanderungen sind auch für Ungeübte leicht zu schaffen. Ein gemütlicher Hüttenabend läßt den Tag angenehm ausklingen.**

Zeit: Do. 20. 7. 18.30 bis Sa. 22.7. 2006, 12.00

Ort: Kaarl Alm, Kaarl Hütte

Kosten: € 160,-, Unterkunft und Verpflegung ab € 60,- (Hütte) bis € 126,- (Hotel)

Leitung: Frank Ranz, Lehrtrainer für Qigong und Taiji Quan (IQTÖ), Fengshui Berater  
Mag. Karl Hofbauer, Staatlich geprüfter Lehrwart für Wandern

**Info & Anmeldung: T: 0650/7733077, e-mail: karl@kaarl.at**

**[www.frank-ranz.at](http://www.frank-ranz.at)  
[www.kaarl.at](http://www.kaarl.at)**