



## QIGONG IN DER NATUR.

Erlebe Qigong-Elemente im Rahmen einer meditativen Wanderung vom Komperdell zum Högsee.

Qigong bedeutet übersetzt „Energie-Üben“. Entsprechend der traditionellen Chinesischen Kultur basiert Qigong auf der Ganzheit des menschlichen Lebens. Es baut die potentielle menschliche Kraft aus und führt zu Harmonie auf allen Ebenen unseres Seins. Eine meditative Wanderung mit mehreren Qigong- Stoppis bis zum Restaurant Seealm Hög, wo Sie eine erfrischend gesunde Qigong-Jause erwartet.

**Termine:** Jeden Mittwoch bis September, nähere Infos an der Seilbahnkassa Serfaus

**Treffpunkt:** 8.00 Uhr, Talstation Komperdellbahn

**Dauer:** 3 Stunden, keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** passende Schuhe für Wald- und Wiesenwege, bequeme Kleidung je nach Temperatur.

**Preis:** 35,00 Euro pro Person, inkl. Qigong-Jause, exkl. Bergbahnticket.

**Anmeldung** an den Kassen der Seilbahn Komperdell ist unbedingt erforderlich.

**Qigong-Trainer Hartmut Hammerle,** freut sich auf Ihr Kommen!

Detaillierte Qigong-Informationen gibt's auch direkt bei Hartmut unter +43 676 / 842 927 700

Experience elements of Qigong on a meditative walk from Komperdell to Högsee.

Qigong translates as energy practice. According to Chinese tradition, Qigong is based on the wholeness of human life. It develops potential human energy and leads to harmony at all levels of one's being. Meditative walk with numerous Qigong stops all the way to the Seealm Hög restaurant. This is all followed by a generous healthy breakfast.

**Dates:** Every Wednesday until September, further information available at the payment desks of Komperdell cable car company

**Meeting point:** 8am, Komperdell bottom station

**Duration:** 3 hours, no prior knowledge is required

**To bring:** We recommend that you wear good shoes on the wood-land and pasture routes. Dress according to the temperature.

**Cost:** 35€ per person, incl. healthy breakfast. The cable car ticket is not included in the price.

**Registration** is necessary at the payment desks of Komperdell cable car company.

**The trainer, Hartmut Hammerle,** looks forward to seeing you!

Further information are also available at +43 676 / 842 927 700