

Dein  
TaoYoga-QiGong-Retreat  
*Zeit der Stille*

*14. bis 16. Februar 2025*

[www.heilzeit.com](http://www.heilzeit.com)

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Erholung für Körper und Geist – in diesem Sinne genießen wir eine gemeinsame Yoga-, QiGong- und Entspannungszeit im Landhaus Beckmann.



---

## Schön, wenn du folgende Dinge aus hygienischen Gründen selbst zum Retreat mitbringst:

- Eigene Yogamatte
- Ein Yogakissen und 2 Blöcke  
(Kein Muss – aber fein, wenn sie da sind. Ich bringe Blöcke mit, für diejenigen, die keine eigenen haben.)
- Bequeme Kleidung für die Yoga-, Meditations- und QiGong-Stunden
- Eine warme, kuschelige Decke – es ist Winter 😊
- Eine verschließbare Trinkflasche
- Warme Socken, und wenn du magst...
- Hausschuhe
- Badelatschen, Bademantel für den Spa Bereich  
(für 7 Euro täglich zubuchbar)

---

## Was ist Tao-Yoga und QiGong?

Tao-Yoga ist einzigartig unter den bestehenden Yoga-Formen, weil es Teile des normalen Hatha-Yogas mit Übungen des QiGongs verbindet.

Dazu gehören sanftes Yin-Yoga (überwiegend das Dehnen von Muskeln und Körperpartien), klassische Atemübungen, Asanas (Haltungen und Bewegungsabläufe), die mit der Atmung synchronisiert werden, sowie Übungen aus dem Stillen und bewegten QiGong.

Im Retreat üben wir eine besondere QiGong-Form: Dem ChanMi QiGong – auch Wirbelsäulen-QiGong genannt.

ChanMi QiGong selbst stammt aus dem alten Tibet und wurde dort zur Gesunderhaltung gelehrt. Erst vor ca. 25 bis 30 Jahren kam es zu uns nach Europa.

*(Änderungen vorbehalten.)*

## Deine Auszeit beinhaltet:

### Freitag:

- Ab 14.00 Uhr: Check In in deiner gebuchten Zimmerkategorie
- 17.00 Uhr: Begrüßung & Ankommen im Yoga-Raum  
Beginn: Leichtes Yin-Yoga zum Ankommen **60 min.**
- 18.30 Uhr: Veganes 3-Gang-Menü (2 Hauptgerichte zur Auswahl)
- 21.00 Uhr: Tao-Yoga-Session und Einführung ins Wirbelsäulen-QiGong  
(ChanMi QiGong) **90 min.**

### Samstag:

- 8.30 Uhr: Sanftes Yoga für einen sanften Start in den Morgen **60 min.**
- 10.00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 11.30 Uhr: Geführtes ChanMi QiGong mit innerer Reise **45 min.**
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 15.30 Uhr: Tao-Yoga-Session und Abschluss-Meditation **90 min.**
- 18.00 Uhr: Veganes 3-Gang-Menü (2 Hauptgerichte zur Auswahl)  
Nach Wunsch: Nutzung des Libertine Spa für eine Gebühr von 7 Euro mit Bademantel und Handtüchern
- 21.00 Uhr: Abendmeditation, anschließend optional Mantrasingen  
(Originalmusik läuft im Hintergrund mit... und Mitsummen geht natürlich auch 😊), irgendwann nur noch tanzen, loslassen und den Abend genießen **90+ min.**

### Sonntag:

- 8.30 Uhr: Sanftes Yoga für einen sanften Start in den Morgen **60 min.**
- 10.00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 11.00 Uhr: Check Out

Für weitere Informationen, Fragen oder Änderungen deiner Hotelbuchung, Sonderwünschen zu deinem Essen, etc., steht dir Herr Rajiv Paul jederzeit gerne zur Verfügung.

Landhaus Beckmann • Römerstraße 1 • 47546 Kalkar-Kehrum

Fon: 02824-9625 6666 • Fax 02824-9625 6667

Mail: rp@landhaus-beckmann.de • www.landhaus-beckmann.de

(Änderungen vorbehalten.)

## Leistungen Landhaus Beckmann

### **Freitag, 14. Februar 2025:**

Check In ab 14.00 Uhr

Abends: Veganes 3-Gang-Menü (mit 2 Hauptgerichten zur Wahl)

Übernachtung im komfortablen und ruhig gelegenen Zimmer

### **Samstag, 15. Februar 2025:**

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Gemeinsames leichtes Mittagessen  
(wahlweise vegane Suppe oder kleiner Salatteller)

Abends: Veganes 3-Gang-Menü (mit 2 Hauptgerichten zur Wahl)

Übernachtung im komfortablen und ruhig gelegenen Zimmer

### **Sonntag, 16. Februar 2025:**

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Check Out bis 11.00 Uhr

**Nutzung des LIBERTINE SPA** inklusive Bademantel und Handtücher zum Aufpreis von 7 Euro pro Person und Tag.

### **Stornierung:**

Die Reservierung kann bis 6 Wochen vor der Anreise kostenfrei storniert werden. Danach werden die Arrangementkosten anteilig in Rechnung gestellt:

21-41 Tage vor Anreisedatum: 30 %

7-20 Tage vor Anreisedatum: 50 %

3-7 Tage vor Anreisedatum: 80 %

danach: 100 %



*(Änderungen vorbehalten.)*

## Zimmerkategorien

### Doppelzimmer:

Preis pro Person im Comfort-Doppelzimmer 256,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Comfort Plus Doppelzimmer 266,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Superior-Doppelzimmer 276,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Superior Plus Doppelzimmer 286,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

### Bei Einzelbelegung:

Preis pro Person im Budget-Einzelzimmer 272,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Comfort-Einzelzimmer 317,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Comfort Plus Einzelzimmer 332,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Superior-Einzelzimmer 352,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung

Preis pro Person im Superior Plus Einzelzimmer 372,00 €

2 Übernachtungen, einschließlich Vollverpflegung



(Änderungen vorbehalten.)

## Anmeldung/Hotelbuchung

Die **Anmeldung zum TaoYoga-QiGong-Retreat** erfolgt über eine Mail an mich: [info@heilzeit.com](mailto:info@heilzeit.com) und ist erst mit dem Begleichen der Gebühr verbindlich. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung einverstanden, die entsprechende Vergütung per Überweisung zu begleichen und die Haftungsbedingungen zu akzeptieren, um so ihre/seine Teilnahme zu sichern.

Die **Buchung des Hotelzimmers** erfolgt mit der Anmerkung, dass du zum TaoYoga-QiGong-Retrat kommst, direkt an das Hotel Landhaus Beckmann.

Die Essensverpflegung (wie in „Deine Auszeit beinhaltet“ beschrieben) ist in den Hotelkosten inkludiert. Landhaus Beckmann: [rp@landhaus-beckmann.de](mailto:rp@landhaus-beckmann.de)

## Vergütung

Die Vergütung in Höhe von **230 Euro** erfolgt per Überweisung, selbstständig und ohne weitere Aufforderung durch die Teilnehmerin/den Teilnehmer fristgerecht bis spätestens 2 Monate vor Stattfinden des TaoYoga-QiGong-Retreats auf folgendes Konto:

**Birgit Reichert, IBAN: DE85 3627 0024 0157 4052 00**

**Betreff: „TaoYoga-QiGong-Retreat 02/2025“**

## Stornierung

Manchmal ist es einfach so, Planungen ändern sich und es kann passieren, dass du das TaoYoga-QiGong-Retreat nicht wahrnehmen kannst. Hierzu meine Stornierungsbedingungen: Eine Absage bis **2 Monate** vor Retreatbeginn ist stornofrei. **6 Wochen** vor Beginn entstehen 50% Stornogebühren, **3 Wochen** vor Beginn ist der gesamte Betrag fällig, eine Ersatzperson kann gestellt werden.

**Die Stornierung des Retreats erfolgt ausschließlich schriftlich per Mail an: [info@heilzeit.com](mailto:info@heilzeit.com). Mindestteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer. Eine Anmeldung ist bis zum 1. Januar möglich. Das Seminar nicht statt, wenn bis zum 2. Januar 2025 dem Hotel nicht genügend Anmeldungen vorliegen.** In diesem Fall wird die Buchungsgebühr des Retreats voll zurückerstattet. **Für die Zimmerbuchung gilt die Stornofrist des Landhaus Beckmann und muss dort von dir gesondert storniert werden.**

## Haftung

Die Teilnahme findet auf **eigenes Risiko** statt. Schwere Erkrankungen sind mir **vor** Anmeldung in schriftlicher Form per Mail mitzuteilen.

Die Teilnehmerin/der Teilnehmer stellt die Veranstalterin (Birgit Reichert) von allen Haftungsansprüchen im gesetzlich zugelassenen Rahmen frei.

Der TaoYoga-QiGong-Retreat beinhaltet medizinisch-therapeutische Inhalte, die auf die Belange einer jeden Teilnehmerin, eines jeden Teilnehmers entsprechend tiefer abgestimmt werden kann. Solltest du das wünschen, melde dich bitte vor deiner Anmeldung bei mir. Falls du noch weitere Fragen hast, melde dich gern per Mail: [info@heilzeit.com](mailto:info@heilzeit.com) oder per Telefon: 02845/3989845 (Birgit Reichert, Rufweiterleitung aufs Handy).

*(Änderungen vorbehalten.)*