

Qigong-Retreat am Meer

17.-23. Mai 2026
in Rovinj, Kroatien

Loslassen, durchatmen, auftanken

mit

Mag. Romana Maichin-Puck



Stimmungsvoller Tagesbeginn: Qigong mit Blick aufs Meer. (Gruppe 2025)

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 kannst du dich inmitten eines wunderschönen Parks mit 100-jährigen Zypressen und Pinien direkt am Meer erholen, deine Energie aufladen und deine Qigong-Praxis vertiefen, Ich unterstütze und begleite dich dabei von Herzen Schritt für Schritt.



Sonnenlicht, reine Luft und Qi tanken mit unserer Gruppe 2025

Das erwartet dich:

- ✦ **Morgenübungen zum aktiven Erwachen:** Wir beginnen unseren Tag mit wohltuenden Übungen am Strand umgeben von der belebenden Atmosphäre des Meeres und der Bäume.
- ✦ **Gemeinsames Frühstück:** Es gibt alles. Herzhaft Pikantes oder Süßes, Nährendes und Stärkendes. Porridge, Omelett, Gemüse, Obst etc... Duftende Tees und ausgezeichneten Kaffee.
- ✦ **1. Qigong-Session am Vormittag:** Du entdeckst Neues, vertieft Bekanntes und entwickelst deine eigene Qigong Praxis weiter.
- ✦ **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 für einen Spaziergang im einzigartigen Naturpark oder kannst eine Runde im glasklaren Wasser schwimmen.
- ✦ **2. Qigong-Session am Nachmittag:** Erlebe Übungen für ein tiefes Wohlbefinden und harmonisiere Körper, Seele und Geist. Fokus Atmung.
- ✦ **Gemeinsames Abendessen:** Eine Vielfalt an wohlschmeckenden Speisen erwartet dich. Es gibt für jeden Geschmack etwas: Fleisch, Fisch, vegetarisch, vegan.
- ✦ **Optionales Abendprogramm:** Meditation, Akupressur, Fußmassage zur tiefen Regeneration und einen erholsamen Schlaf.
- ✦ **Gemeinsamer Ausflug in die Altstadt von Rovinj**

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, entdecken Neues und entwickeln unsere Qigong-Praxis weiter. Wir vertiefen die Qigong-Prinzipien, die für alle Qigong-Formen gelten. Dazu gehören Atemerfahrung, Energiefluss, Öffnung der Energiezentren, Beweglichkeit und Harmonie von Yin und Yang. Wir schöpfen aus den Spiralübungen, den Brokatübungen, dem Weißen-Kranich-Qigong sowie harmonisierenden Basisübungen. Du entdeckst wieder viele neue Aspekte, die deine eigene Übungspraxis bereichern. Auch als Anfängerin bist du herzlich willkommen.



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 dich nicht nur tiefenentspannt, beflügelt und gestärkt fühlen sondern auch motiviert und sicherer in deiner Qigongpraxis.

Organisatorisches inkl. Kosten

Wann? 17.-23. Mai 2026, 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. Das 4-Sterne-Hotel Eden liegt eingebettet in einem wunderschönen Naturpark direkt am Meer. In 20 min bist du zu Fuß in der Stadt Rovinj.

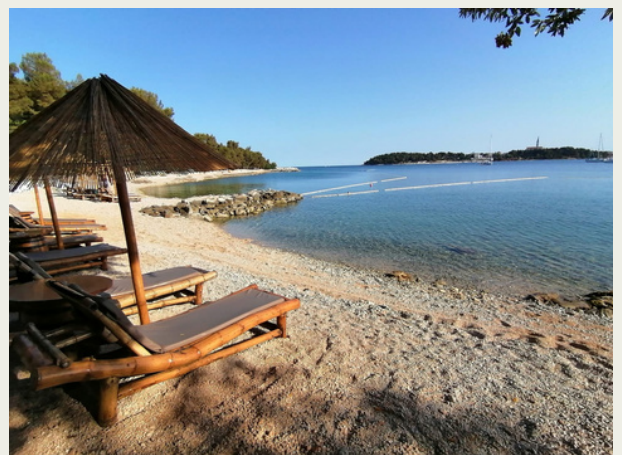
Anreise? Eigenanreise. Nächster Flughafen Pula. Mit dem Taxi kannst du zum Hotel fahren.
Wir unterstützen Mitfahrgelegenheiten von Ö, D, CH. Bitte bei Anmeldung bekanntgeben, ob du eine Mitfahrgelegenheit anbieten kannst bzw. eine brauchst.

Kosten?

- Retreat: € 590,00 (Frühbucher & Wiederholerinnen € 490,00)
- Vergünstigte Übernachtung inkl. Halbpension:
Doppelzimmer: € 552,- p.P.
Einzelzimmer: € 808,- p.P.
Aktuell sind noch 2 Einzel- und 8 Doppelzimmer mit Gruppenrabatt verfügbar. Weitere EZ auf Anfrage bei Fixbuchung.



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



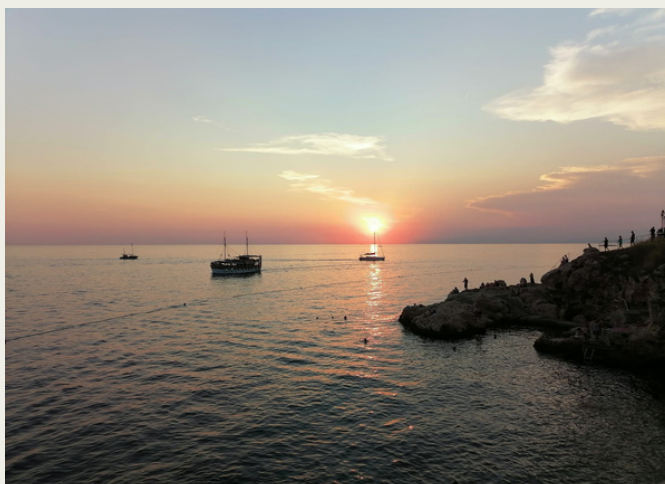
Der Strand des Hotels



Die Zimmer sind alle sehr schön.



Im großen Speisesaal bekommen wir einen eigenen Essbereich.



Atemberaubende Sonnenuntergänge erwarten dich.



Die wunderhöne Stadt Rovinj mit der berühmten Euphemia-Kirche ist vom Hotel in 20 min zu Fuß erreichbar.

So bist du dabei:

Melde dich persönlich bei mir per Mail (romana@romanamaichin-puck.at) oder telefonisch (+43-664-1854061) mit Name, Adresse, Telefonnummer sowie Geburtsdatum an. Um den Frühbucher sowie den Gruppenrabatt für die Hotelzimmer zu nutzen, brauche ich deine fixe Zusage bis spätestens 27. August 2025.



Ich freue mich sehr, wenn du mit dabei bist. Auf eine wohltuende Auszeit voller neuer Energie, Ruhe und Leichtigkeit in Rovinj 2026!

Herzlichst
Romana

So schön war es 2025 und 2026 wartet wieder eine besondere Zeit am Meer auf uns.