

# Entspannt ins Fließen kommen



**Tai Ji Quan – ausgewählte Bewegungen aus der  
Peking-Form**

**13.-15. Februar 2026  
im Mandira - Ayurveda Resort Bad Waltersdorf**

# Warum Tai Ji Quan?

## Ankommen. Fließen. Auftanken.

Taiji Quan (auch bekannt als Tai Chi Chuan) ist eine ruhige, fließende Bewegungskunst, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet.



Als Meditation in Bewegung lädt Tai Ji dazu ein, zu entschleunigen, den Körper bewusster wahrzunehmen und in einen natürlichen, weichen Bewegungsfluss zu kommen.

Dieses Valentinswochenende steht im Zeichen des Ankommens bei dir selbst. Mit ausgewählten Bewegungen aus der Tai-Ji-Peking-Form entsteht Raum für innere Ruhe, Erdung und ein zentriertes, präsenten Körpergefühl.

Die achtsam ausgeführten Schritte und Bewegungen fördern Stabilität, Gleichgewicht und Geschmeidigkeit. Sie massieren die Gelenke von innen, regen die Durchblutung und die Selbstheilungskräfte an. Verspannungen können sich lösen, der Qi-Fluss wird unterstützt – besonders wohltuend für Beine, Knie, Hüfte und Rücken.

Gleichzeitig wirkt Tai Ji Quan regulierend auf das Nervensystem, baut Stress ab und schafft Raum für Ruhe, Klarheit und neue Energie.

### Leitung:

Romana Maichin-Puck

Lehrerin für Qigong & Taiji Quan

### Für wen ist das Wochenende geeignet?

Für Anfänger:innen ebenso wie für Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung, die sich Ruhe, innere Ausrichtung und einen sanften bewussten Bewegungsfluss wünschen.

Das Tai-Ji-Wochenende ist eingebettet in die wohltuenden Atmosphäre des Mandira Ayurveda Resort. Der Ort unterstützt Ruhe, Klarheit und Regeneration.

Die sehr gute Küche bietet vegetarische, ayurvedische oder Gerichte mit Fleisch an. Das Mittag- und Abendessen wird serviert.

### **Ablauf:**

Die Anreise erfolgt individuell. Nach Ankunft meldest du dich an der Rezeption des Mandira Ayurveda Resort an. Eine Übernachtung im Hotel ist ebenso möglich wie die Teilnahme als externe:r Teilnehmer:in. Treffpunkt: 16:30 im Übungsraum.

Zusätzlich zu den Tai-Ji-Einheiten können das Mandira-Entspannungsprogramm laut Wochenaushang sowie die Bade- und Saunalandschaft von 09:00-19:00 Uhr genutzt werden.

Gemeinsame Mittagessen am Samstag und Sonntag sind optional. Bei Übernachtung im Hotel sind auch ein gemeinsames Abendessen am Freitag und Samstag möglich.

Eine Nachmittagsjause sorgt jeweils für Stärkung vor der Tai-Ji-Einheit.

Das Day Spa (für externe Teilnehmer:innen) beinhaltet: Mittagessen, Nachmittagsjause, Nutzung der Bade- und Saunalandschaft, Badetasche (Bademantel, Handtücher, Slipper) sowie Teilnahme am hauseigenen Entspannungsprogramm (z. B. Yoga). Bei Übernachtung im Hotel sind diese Leistungen inkludiert.

Ich freue mich, wenn du dabei bist. Herzlichst, Romana



### **Organisatorische Details**

**Termin:** 13.-15. Februar 2026

#### **Tai-Ji-Zeiten:**

- Fr 16:30–18:30
- Sa 10:30–12:30 & 16:30–18:30
- So 10:30–12:30

**Kursbeitrag Tai-Ji-Einheiten:** € 190,-

#### **Unterkunft & Verpflegung:**

direkt im Mandira Ayurveda Resort  
Wagerberg 120,  
A-8271 Bad Waltersdorf  
Zimmerreservierung optional unter:  
[info@mandira-ayurveda.at](mailto:info@mandira-ayurveda.at)

#### **Day Spa für externe Teilnehmer:innen:**

Samstag & Sonntag je € 75,-

#### **Info & Anmeldung:**

Romana Maichin-Puck  
Tel.: +43 (0)664 185 40 61  
E-Mail: [romana@romanamaichin-puck.at](mailto:romana@romanamaichin-puck.at)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

**Anmeldeschluss: 31. Januar 2026**