

A woman with short dark hair, wearing a bright yellow long-sleeved shirt tied at the waist with a black belt, black pants, and red sneakers, is captured in a dynamic Tai Chi pose on a wooden dock. She has her right arm raised high and her left arm extended downwards, with a joyful expression on her face. The background features a calm lake, a line of green trees, and a blue sky with scattered white clouds.

Herbst- Retreat

Eine wohltuende Auszeit inmitten der Natur, um mit Qigong, Tai Chi & TCM bewusst loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

22. - 25. Oktober 2026

Im Ollers . Ollersdorf . A-Südburgenland



Der **Herbst** ist einerseits eine Zeit des **Loslassens** andererseits auch eine Zeit der **Stärkung**. Die **Natur** sorgt vor, um gut durch den Winter zu kommen. Genau darum geht es bei unserem Qigong-Retreat: Blockaden und Verspannungen zu lösen und neue Kraft für die kalte Jahreszeit zu schöpfen. Die **Tage in Ollersdorf fernab vom Alltag**, mitten im Südburgenland bieten dir dafür ein stimmiges Ambiente.

Mit sanften Übungen, bewusstem Atmen und einer klaren inneren Haltung **linderst du Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich**. Deine **Gelenke** und deine **Wirbelsäule** werden **beweglicher und geschmeidiger**. Du fühlst dich wohler und präsenter im Körper. Deine Gedanken beruhigen sich, sodass du abends besser schlafen kannst.

Ich begleite dich dabei ganz **persönlich und individuell**, egal ob du schon lange Qigong / Tai Chi machst, oder gerade erst damit beginnst. Es geht nicht um Leistung, sondern darum dass du dich wohler im Körper fühlst, neue Kraft schöpfst und wieder mit dir in Einklang kommst.

Das erwartet dich:

- ✦ **Morgenübungen zum aktiven Erwachen:** Wir beginnen unseren Tag mit wohltuenden und sanften Übungen um die steifen Gelenken geschmeidig zu machen und neue Kraft zu schöpfen.
- ✦ **Gemeinsames Frühstück:** Es gibt herzhaft Pikantes oder Süßes, Nährendes und Stärkendes. Porridge, Omelett, Gemüse, Obst etc... Kräutertee, Chagga oder Kaffee.
- ✦ **1. Qigong-Session am Vormittag:** Wir tauchen in spezielle Übungen ein, um unser Verdauungssystem zu stärken z. B. einzelne Brokate oder den Weißen Kranich. Deine Wünsche fließen mit ein.
- ✦ **Mittagessen und Mittagsruhe:** Nach dem Essen, Zeit zum Innehalten, Spaziergehen zum Seele baumeln lassen oder eine Runde im Salzwasserpool zu schwimmen.
- ✦ **2. Qigong-Session am späteren Nachmittag:** Harmonisierung und innere Ausgeglichenheit - Übungen, um die Lunge und Niere zu stärken – die Basis für einen guten Herbst und Winter.
- ✦ **Gemeinsames Abendessen:** Ein ausgewogenes Essen mit viel frischem Gemüse, das dich gut schlafen lässt. Am Samstag Abend kochen wir uns gemeinsam ein Essen.
- ✦ **Abendausklang:** Meditation, Akupressur, Fußmassage zur tiefen Regeneration und einen erholsamen Schlaf.

Wer dich begleitet:

Mein Name ist **Romana Maichin-Puck**. Ich bin 1971 auf einem steirischen Bauernhof geboren und mitten in der Natur aufgewachsen. 1990 bin ich in Japan zum ersten Mal Qigong und Taiji Quan (Tai Chi) begegnet und war sofort fasziniert. Was als Hobby begann, wurde schließlich zu meiner Berufung und meinem eigenen „Weg zu mir selbst“.



Über die Jahre kamen die traditionelle chinesische Ernährungslehre und die Akupunkt-Meridian-Massage dazu – auch das aus eigener Erfahrung: Gesundheitliche Herausforderungen haben mich zur 5-Elemente-Ernährung nach TCM geführt mit der ich mich schließlich gesund essen konnte.

Ich bin verheiratet, habe 2 Kinder (24, 21) und 3 Bonus-Enkelkinder. Von Natur aus bin ich ein positiver, lebensfroher Mensch – spirituell und gleichzeitig bodenständig. Neben Qigong liebe ich kreatives Kochen, die Gartenarbeit, Reisen, Bücher.



Ausbildnerin bei der **Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich**

Mitglied der **IQTÖ**

Co-Autorin zweier Qigong-Bücher, zuletzt **„Der Weg des Qigong“** (Springer, 2026)

Organisatorisches & Kosten

Wann: 22.-25. Oktober 2026

Start: Donnerstag 17:00 Uhr, Ende Sonntag: 12:30 Uhr
Check in ab 15:00 Uhr

Wo: **Ollers** – Veranstaltungszentrum & Wohlfühlparadies
im Südburgenland (www.ollers.at)

Ca. 140 km südlich von Wien, 80 km östlich von Graz
Gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab
Wien. Flug Zürich–Wien: ca. 1 Stunde

Kosten: **Retreat, Unterkunft, Verpflegung - all inclusive**

Basic: € 720,-

Kleines Einzelzimmer im Badehaus, oder zu zweit
im Doppelbett in der Suite Meerblick oder
Hackerberg

Premium: € 890,00

Doppelbett zur Single-Nutzung in der Suite
Meerblick oder Hackerberg

Max. 12 Teilnehmer:innen, um eine optimale
Begleitung zu gewährleisten.



Das Ollers liegt in Ollersdorf in den "Bergen"



Ausblick ins Ollersdorfer Tal am Morgen

Deine Anmeldung - So bist du dabei:

1

Melde dich telefonisch oder per Mail bei mir an:

E-Mail: romana@romanamaichin-puck.at

Telefon: +43-(0)-664-1854061

2

Mit deiner verbindlichen Anmeldung bis zum 10. Oktober und einer **Anzahlung** von € 300,- sicherst du dir deinen Platz im gewünschten Zimmer.

3

Sachen packen und los geht's. 10 Tage vor Beginn bekommst du von mir noch eine Mail mit einer "Packliste" und eine Vorab-Info.



Eine stärkende Auszeit mit einer wunderbaren und internationalen Gruppe (A, CH, D) erwartet dich. Im Bild siehst du die Gruppe von 2025

Ich freue mich sehr, wenn du dir diese Auszeit für dich gönnst und mit dabei bist.

Viel Ruhe, neue **Energie**, und **Kraft** warten auf dich beim **Herbst-Retreat im Ollers**.

Melde dich an und sei dabei!

Herzlichst

Romana 💕