

A woman with short brown hair is standing on a grassy field, performing a Qigong pose. She is wearing a bright yellow long-sleeved robe with a black sash tied around her waist, and black pants. Her arms are extended horizontally to the sides, and her left leg is lifted and bent at the knee, with her foot pointing towards her right leg. She is smiling at the camera. The background consists of a dense forest with trees showing autumn foliage in shades of yellow, orange, and green.

Qigong Herbst- Retreat

Vier Tage wohltuende Auszeit in der Natur. Mit Qigong, Tai Chi und TCM lässt du los, was dich belastet, stärkst deine Mitte und kommst wieder in Balance.

16. - 19. September 2027
Im Ollers, 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.

Die Tage im Ollers fernab vom Alltag bieten dir dafür ein stimmiges Ambiente. Ich begleite dich dabei in der Gruppe auch persönlich und individuell, egal ob du schon lange Qigong oder Tai Chi praktizierst oder gerade erst damit beginnst. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, dass du wieder in deine **Balance** kommst, dich so richtig wohl im **Körper** fühlst und **gestärkt in den Herbst** gehst.

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:** Ein warmes Frühstück nährt die Mitte. Es gibt herzhaft Pikantes oder Süßes: Porridge, Omelett, Gemüse, Obst und mehr. Dazu Kräutertee oder Kaffee.
- ✦ **1. Qigong-Session am Vormittag - die Mitte stärken mit** z. B. den Brokaten, Spiralen oder dem Weißen Kranich. Für mehr Energie und Leichtigkeit. 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:** Übungen zum Loslassen & Durchatmen, um die Lunge zu stärken, den Energiefluss zu harmonisieren und in Balance zu kommen - die Basis für Stabilität und gute Abwehrkräfte.
- ✦ **Gemeinsames Abendessen:** Ein ausgewogenes, wärmendes Essen mit viel frischem Gemüse, das dich gut schlafen lässt.
- ✦ **Abendausklang:** Bauchmassage, Akupressur, Fußmassage zur tiefen Regeneration und einen erholsamen Schlaf.

Wer dich begleitet:

Mein Name ist **Romana Theresia Maichin-Puck**. Ich bin 1971 auf einem steirischen Bauernhof mitten in der Natur aufgewachsen. 1990 bin ich in Japan zum ersten Mal auf Qigong und Taiji Quan (Tai Chi) gestoßen 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 sowie die integrative 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 zwei erwachsene Kinder sowie drei Bonus-Enkelkinder. Von Natur aus bin ich ein positiver, lebensfroher Mensch, spirituell und gleichzeitig bodenständig. Neben Qigong liebe ich kreatives Kochen, den Garten, Reisen und Bücher.



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

Mitglied der **IQTÖ**

Co-Autorin zweier Qigong-Bücher:
Baduanjin - die Acht Brokatübungen und „**Der Weg des Qigong**“ (Springer, 2026)

Was dir das Retreat bringt:

- ✦ **Eine starke Mitte:** Dein Verdauungssystem regeneriert, du hast mehr Energie und fühlst dich innerlich ausgeglichen.
- ✦ **Innere Balance und Ausgeglichenheit:** Sanft fließende Bewegungen und bewusstes Atmen bauen Stress ab und beruhigen dein Nervensystem.
- ✦ **Widerstandskraft für Herbst und Winter:** Du unterstützt Lunge und Darm und gehst gestärkt in die kalte Jahreszeit.
- ✦ **Ein beweglicher, entspannter Körper:** Verspannungen und Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken reduzieren sich, deine Gelenke werden geschmeidiger.
- ✦ **Endlich Ruhe im Kopf:** Deine Gedanken kommen zur Ruhe, du schläfst leichter ein und besser durch und kommst im Jetzt an.
- ✦ **Übungen für deinen Alltag:** Du nimmst eine eigene Übungsroutine, die zu dir und deinen Themen passen sowie Anleitungen, für Selbstmassage mit nach Hause, damit du die erlebten positiven Wirkungen beibehalten kannst.
- ✦ **Zeit nur für dich:** Vier Tage Auszeit in der Natur, in einer harmonischen und wertschätzenden Gruppe, ohne Leistungsdruck.

Das sagen die Teilnehmer:innen 2026

„Als ich kam, war ich müde. Jetzt fühle ich mich gestärkt.“
„Raum für mich, Freude überall“
„Sanfte fließende Bewegung, Intensität im Kleinen“
„Erholsam, lehrreich, im Jetzt sein, Auszeit vom Alltag“

Organisatorisches & Kosten

Wann: 16.-19. September 2027

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)
Neudauer Landstraße 93, A-7533 Ollersdorf
Ca. 140 km südlich von Wien, 80 km östlich von Graz
Gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Wien
oder Graz. Flug Zürich–Wien: ca. 1 Stunde

Kosten: Retreat, Unterkunft, Vollpension, Ortstaxe

Zimmer	Frühbucher bis 31.12.2026	ab 1.1.2027
Premium -Zimmer in der Suite	€ 890	€ 950
Basic -EZ oder DZ in der Suite	€ 720	€ 770
Günstige Variante im Badehaus	€ 520	€ 570

Frühbucherpreis bis 31. Dezember 2026: Melde dich jetzt an und sichere dir dein Wunschzimmer. Die Zimmer werden nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Anzahlung € 300 bei Anmeldung, Restbetrag bis 31. Mai 2027

Gruppe: Max. 12 Teilnehmer:innen für eine optimale Begleitung.
Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer:innen statt. Ist diese Zahl am 31. Mai 2027 nicht erreicht, bekommst du deine Zahlung vollständig zurück.

Stornobedingungen:

- bis 31. Mai 2027: kostenfrei
 - ab 1. Juni 2027: 40 % des Preises
 - ab 17. August 2027 (30 Tage vor Beginn): 50 % des Preises
 - ab 7. September 2027 (9 Tage vor Beginn): 75 % des Preises
 - ab 13. September 2027 oder bei Nichtantritt: 100 % des Preises
- Du kannst jederzeit eine Ersatzperson nennen, dann fallen keine Stornokosten an.

Das Ollers liegt in Ollersdorf in den "Bergen"



Ausblick aufs 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 und Anzahlung bis 31. Dezember 2026 sicherst du dir den Frühbucheerpreis und dein Wunschzimmer.

3

Sachen packen und los geht's. Nach Anmeldung bekommst du von mir noch eine Mail mit einer "Packliste" und eine Vorab-Info.



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

Viel Ruhe, neue Energie, und Ausgeglichenheit warten auf dich.

Herzlichst

Romana 💕

Eine wohltuend stärkende Auszeit mit einer wunderbaren und internationalen Gruppe (A, CH, D) erwartet dich.