

# Qigong & Yoga

## Zwei Wege, eine Ausrichtung



### Seminar am Meer auf der Insel Andrea bei Rovinj

*Qigong und Yoga mögen unterschiedliche Wurzeln haben, doch sie wachsen in dieselbe Richtung:  
zu mehr Bewusstheit, Verbundenheit und innerer Balance.  
Beide Wege führen uns nach innen, schulen Achtsamkeit,  
stärken Körper und Geist und öffnen den Raum für Regeneration und Lebendigkeit.*

#### Was dich erwartet:

Sanfte Übungen zur Harmonisierung des Energieflusses  
Meditationen und Achtsamkeitspraxis

Zeit für dich – am Meer, in der Natur, im Austausch oder im Rückzug

Wir üben am frühen Morgen, am frühen Vormittag, am späten Nachmittag, am späten Abend

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Ort:</b>                                   | <b>Hotel Istra, Insel Andrea, Rovinj</b> (siehe Foto oben) |
| <b>Termin:</b>                                | 5 Nächte vom 21. Juni – 26. Juni 2026                      |
| <b>Kosten Seminar:</b>                        | <b>290,00</b>                                              |
| <b>Kosten Unterkunft Island Hotel Istra:</b>  | <b><i>Je früher man bucht, desto günstiger ist es</i></b>  |
| <b>Preise laut Netz im Moment: Basis DZ:*</b> | <b>1.128,00 Zimmer mit Frühstück (2 Personen)</b>          |
|                                               | <b>1.280,00 Zimmer HP (2 Personen)</b>                     |

\*Das Hotel verlangt für EZ die gleichen Preise, eine Buchung zu zweit in einem DZ ist daher erheblich kostengünstiger. Urlaub mit dem Partner? Mit der Mama? Mit der Freundin?

Die Unterkunft ist selbst zu buchen. Bei der Buchung bin ich gerne behilflich.  
Zimmerbelegung und Fahrgemeinschaften betreffend - bitte direkt anfragen.

**Bei Interesse melde dich bitte bis Ende des Jahres 2025!**

**Deine Anmeldung ist fixiert mit einer Anzahlung von € 200,00 auf das Konto  
Annemarie Herbst-Oberhollenzer, AT20 3400 0138 0443 1912 „Rovinj“**

#### Begleitung Qigong:

Annemarie Herbst-Oberhollenzer



#### Bei Interesse bitte wenden an:

**Annemarie**  
**0664 266 78 98**  
**annerqi@sbg.at**

#### Begleitung Yoga:

Dagmar Pieber



***Stille. Bewegung. Weite. Innehalten am Meer.***