

Infos +
Anmeldung

Claudia Roemmel
info@claudiaroemmel.ch
www.claudiaroemmel.ch

+41 (0)77 430 62 54



Infos zum Kursort
www.hollerbuehl.de

Claudia Roemmel

St. Gallen - CH - www.claudiaroemmel.ch



Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin,
Dipl. Fachfrau Spiraldynamik®,
Medizinische Qigong-Trainerin

Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin
seit 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung.
Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im weiten Feld
zwischen Bewegung und Atem fließt in ihren Qigong-
Unterricht ein.

Ihre Anleitungen basieren auf differenziert spiraldynamischem
Körperverständnis und sind eingebettet in Begegnungsfreude
und Kreativität.

Vanja Hutter und Stefa Ott

werden in dieser Kurswoche nachmittags auf Wunsch Shiatsu-
behandlungen anbieten (im Kurspreis inbegriffen).

STILLE • FÜLLE ATEM • FLUSS

Vitalisierende QiGong-Tage
mit Claudia Roemmel

3. bis 8. August 2026

im idyllischen Seminarhaus Hollerbühl (Schwarzwald)



QIGONG UND KÖRPERARBEIT

Aufgespannt zwischen Himmel und Erde - über den Atem verbunden sein

In diesem Seminar widmen wir uns dem natürlichen Zusammenspiel von Atem- und Bewegungsfluss, der Wahrnehmung von Erdung und Leichtigkeit, von Zentrierung und Ausgerichtetsein. Die innere und äussere Verbundenheit im ausbalancierten Körper lässt Geist und Seele ruhig werden, wir können vertrauen ins Getragen- und Eingebundensein.

Ruhe und Lebendigkeit oder Stille und Fülle - das eine im anderen finden

QiGong bedeutet "Pflege der Lebensenergie". Um den Energiefluss im Körper zu begünstigen, richten wir unsere Aufmerksamkeit im harmonischen Miteinander von Atem und Bewegung auf das sanfte Öffnen und Schliessen der Gelenke und auf das Weiten, Längen und Lösen spezifischer Körper Räume. Wir verfeinern unsere Wahrnehmung, erkennen das Wechselspiel zwischen sammeln und verteilen, erfahren Fülle, Kraft und Weite.

Das Zusammenspiel von Stabilität und Flexibilität wird als Geschmeidigkeit im Körper spürbar. Energie kann fließen und sich sortieren, Lebendigkeit darf sich entfalten.

Körperarbeit - dem ruhigen Fließen lauschen

Wir werden uns neben der Bewegung auch stille Momente gönnen, in denen wir uns ganz dem freien Fließen der Energie widmen. Über angeleitete Wahrnehmungsübungen wie auch Atem- und Meridianbehandlungen werden wir uns der Regeneration und Entspannung widmen.



Neben dem Unterricht bleibt genügend Zeit, die abwechslungsreiche und vom Tourismus noch weitgehend unberührte Umgebung zu entdecken oder eine Erfrischung im nahegelegenen Badesees zu geniessen.

Rahmenbedingungen

Datum	Beginn	Montag, 3. 8. 26, 18:00 h (Anreise ab 16h)
	Ende	Samstag, 8. 8. 26, 13:00 h
Der Kursort	Seminarhaus Hollerbühl bei St. Blasien (Südschwarzwald) 79875 Dachsberg Das Hollerbühl ist ein heller, liebevoll und weitgehend baubiologisch umgebauter Bauernhof. Aus dem runden Tanzraum eröffnet sich ein Weitblick über die Wiesen und Wälder des Südschwarzwaldes bis zu den Schweizer Alpen.	
Seminarkosten	380.00 Euro	beinhaltet ca. 20 Std. Unterricht plus eine Einzelbehandlung (Shiatsu oder Atemmassage)
Unterkunft / HP	Unterkunft + biologisch-vegetarische Verpflegung (reichhaltiger Brunch und Abendessen) für 5 Tage/Nächte ab Zimmerpreise 520.00 Euro (Aufpreis für EZ) bitte direkt über die Webseite des Seminarhauses überprüfen Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden direkt am Seminarort bezahlt.	
Zimmerreservation	Die Zimmerreservation läuft direkt über das Hollerbühl. Tel +49 (7672) 90 62 59 oder E-Mail: mail@hollerbuehl.de	
Anreise	Das Seminarhaus Hollerbühl liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Großstädte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Nächstgrößere Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und sechs Kilometer entfernt ist St. Blasien. Anreise per Bahn, Bus oder Auto - siehe www.hollerbuehl.de	
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden.	
Voraussetzungen	Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Der Workshop ist offen für Frauen und Männer jeden Alters.	