



Qigong- und Wanderurlaub im Antronatal, Piemont, Italien

Mittwoch 26. August – Dienstag 1. September 2026

Das Antronatal

Wild – ursprünglich – enorm kraftvoll...

Vor 10 Jahren hatte Sigrun Hoffmann hier die Idee zu den Qigong- und Wanderurlauben, vor 9 Jahren waren wir zum ersten mal als Qigong-Gruppe an diesem so besonderen Ort.

Back to the roots also – aber nicht nur in dieser Hinsicht:

Im Antronatal kann man nämlich tatsächlich zu den Wurzeln zurückkehren – zu den eigenen, im Alltag manchmal verlorengegangenen, zu denen der hier so kraftvollen Natur, und gewissermaßen auch zu denen unserer Vorfahren, denn es lässt sich hier ein bisschen wie in längst vergangenen Zeiten leben!

Wir wohnen

in Cheggio, einem 500 Jahre alten, ehemals verlassenen Bergdorf, das in den 1990 Jahren mit viel Pioniergeist Stein für Stein wieder aufgebaut wurde. Wir wohnen in zwei dieser Steinhäuser bei Bhavani und Bhakti. Sehr einfach, berghüttenähnlich im Dormitory oder Zweibettzimmer, mit gemeinsamem Waschraum (aber mit Gewölbedecke!), Felssteinküche, heimeligem Yogaraum, Erdsauna und traumhaftem Garten, umgeben von den Bergen des Antronatals.

Eine unvergleichliche Atmosphäre – nicht umsonst bin ich nun schon zum 8. Mal hier!

Für einen ersten Eindruck siehe www.ambas-dham.org

Kulinarisch

werden wir hier mit reichhaltigem Frühstück und guuutem Abendessen verwöhnt – was nicht nur köstlich, sondern auch sehr sinnvoll ist, denn bis zum nächsten Laden oder Restaurant ist es hier in den Bergen ziemlich weit. Zur Info: An diesem Platz bitte kein Konsum von Fleisch, Fisch oder Alkohol

Qigong

kommt (unter anderem) aus Landschaften, die dem Antronatal sehr ähnlich sind und so werden wir unsere Qigong Zeit genau darauf abstimmen: wir widmen ihr eine Übungsreihe, die wie geschaffen ist für diese ursprüngliche Bergwelt und üben, wann immer es geht, draußen - im Garten, auf unseren Wanderungen, am Wasserfall, auf Waldlichtungen mit Blick über's Tal, bei Sonnen- und im Mondschein.

Weiter geht's auf Seite 2

Die Wanderungen und Ausflüge

gestalten wir diesmal gemeinsam. Die Natur und die Berge stehen im Mittelpunkt! Wir werden wandern, in der Sonne liegen, im Antronasee und im Fluss schwimmen, durch die Gäßchen verwinkelner Dörfer schlendern, Eis essen und Cappuccino trinken und auch historisch gibt es so einiges zu entdecken. Bei allen Unternehmungen - auch bei Qigong - kannst du immer frei entscheiden, ob du dich anschließen oder deinen Tag individuell gestalten magst. Trittsicherheit und Wandererfahrung sind in jedem Falle mitzubringen!



Staunen wirst du

über die vielen unterschiedlichen Lebensweisen und -weisheiten, denen wir hier begegnen. Dass man in so einem kleinen Bergdorf christliche Kapellen, hinduistische Götterstatuen, schamanische Schwitzhütten und buddhistischen Tempel (o.k.- im Nachbardorf) finden kann, ist wirklich bemerkenswert!

Wissen solltest du noch

dass man sich hier über a bissel Mithilfe sehr freut - sei's in der Küche, im Haus oder im Garten. Das eigene Bett abziehen und ein sauberes Hinterlassen der von uns genutzten Räume gehört dazu.

Die An- und Rückfahrt

organisiert jede:r selbst – entweder mit dem Pkw (gerne Fahrgemeinschaften) nach Loc.Cheggio, 28846 Borgomezzavalle, Italien oder mit Bahn nach Domodossola und weiter bis Rivera mit dem Bus. Das letzte Stück dann zu Fuß(15 bzw. 5 min) denn im Dorf gibt es keine Straßen, nur Wege und Steige



Die Kosten 26.8. Nachmittag – 1.9.Vormittag

- für Qigong-Angebote und Orga 40.-€ pro Person und Tag (6x)
- Übernachtung im 3 + 4 Bett-Dormitory 25.- € (6x p.P.)
- Übernachtung im Doppelzimmer 30.-€ (6x p.P.)
- Frühstück, Abendessen, Getränke 40.-€ (6x p.P.)
- Beitrag für Strom und Wasser 15.-€ (1x p.P.).
- Eventuell Beitrag Yogaraum 35.-€ (1x p.P.)

Anmeldung

bitte per Mail und mit Zimmerwunsch an kontakt@lisa-ruzicka.de

Mit der Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass

- die Teilnahme komplett in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr erfolgt
- die Koordinatorin keinerlei Haftung übernimmt
- Datenschutz siehe www.lisa-ruzicka.de>Datenschutz

Zahlung

- nach Erhalt der Platzzusage 100.- € Anzahlung
- bis 1.8. 2026 dann die restlichen 140.- € Qigongbeitrag

Elisabeth Ruzicka GLS Bank DE81 4306 0967 8240 9079 00 BIC: GENODEM1GLS Betreff: Qigong-Urlaub 2026

- Kost & Logis rechnet jede:r selbst direkt mit Bhavani ab (Bar. Überweisung nur notfalls)

Falls du stornieren musst:

- Stornogebühr generell 100.- €
- ab 01.08. 2026: 100.- € + ½ Übernachtung (falls Platz nicht wieder besetzt werden kann)
- ab 19.08. 2026: 100.- € + gesamte Übernachtung (falls Platz nicht wieder besetzt werden kann)

Auf eine schöne Zeit! Herzlich, Lisa