

**Ablauf „Auftanken mit Qigong und Shiatsu“ mit Kerstin am Bernsteinsee vom
23.02.-26.02.2023 und 02.11.-05.11.2023**

Donnerstag

Ab 15:00 Uhr: Anreise, Check in

18:00 Uhr: Abendessen

Freitag

Ab 7:30 Uhr: Frühstück

10:00: Begrüßung mit Qigong

12:30: Mittagessen

14:00-15:00: Shiatsu Einführung

15:00-17:00: Shiatsu Anwendung für den Rücken

17:00-18:00: Qigong zum Ausklang

18:30: gemeinsames Abendessen

Samstag

Ab 8:30 Uhr: Frühstück

10:00-11:00: Qigong

11:00-14:00: Shiatsu Anwendung für Schultern, Arme u Hände

Im Anschluss: Zeit für dich

18:00: Abendessen

Sonntag

Ab 08.00 Uhr: Frühstück

Im Anschluss Abreise oder Zeit zur freien Verfügung am Bernsteinsee