



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

Einfach mal dem Alltag entfliehen. Mit sanften Körperübungen werden wir Stress und Anspannungen lösen. Beim Shiatsu erlernst und erlebst Du wohltuende Massage-Techniken, die den Körper tief entspannen lassen. Wir üben auf Matten am Boden in Partnerarbeit am bekleideten Körper.

Der Kurs richtet sich an alle, die ein wenig innere Einkehr und Balance suchen. Er dient der Entspannung und der Möglichkeit etwas Neues zu lernen, um es in den eigenen Alltag zu integrieren.

Kursleitung: Kerstin Hellmich

Inhalt:

- 3 Übernachtungen im gemütlichen Zimmer
- 4 Tage gesunde und ausgewogene Vollpension (auf Wunsch vegan-basisch) inkl. Wasser und Tee
- Qigong Übungen zur Aktivierung der Energieleitbahnen
- ShenDo Shiatsu für Rücken und Beine erlernen
- entspannte Berührung ohne Anstrengung
- Einblick in die Fünf Elemente Theorie

Kurszeiten: Freitag von 10 Uhr bis 18 Uhr mit Pausen

Samstag von 10 Uhr bis 14 Uhr mit Pausen

Preis pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

Komfortzimmer mit Dusche: 591 €

Standardzimmer mit Dusche: 546 €

Preis pro Person im Doppelzimmer:

Komfortzimmer mit Dusche: 478,50 €

Standardzimmer mit Dusche: 456 €

Anreise: Donnerstag ab 15 Uhr

Abreise: Sonntag 10 Uhr

Teilnehmeranzahl: min 8 bis max. 15 Personen.

Informationen zur Vorbereitung des Wochenendes senden wir dir vorab per Email.

Wir freuen uns auf deine Buchung!